



Chili au poulet

avec croûtons de ciabatta

Familiale

25 à 35 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Poulet haché
250 g | 500 g



Mélange d'épices à enchilada
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Carotte
1 | 2



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Haricots noirs
370 ml | 740 ml



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
½ | 1



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Pain ciabatta
1 | 2



Base pour sauce tomate
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Égoutter et rincer les **haricots**.
- Éviter, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en quatre sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile, puis les **oignons**, les **carottes** et les **poivrons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Salier** et **poivrer**.
- Retirer la casserole du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette.

3



Cuire le poulet

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Chauffer la même casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada** et la **base de sauce tomate**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Cuire le chili

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, les **haricots**, les **légumes** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Couvrir et laisser mijoter de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus le chili cuira longtemps, plus il sera savoureux!) **Salier** et **poivrer**, au goût.

5



Griller les croûtons

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **ciabattas** en une seule couche.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés et grillés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols. Garnir de **croûtons**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet****.

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). | • L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.