



# Chili au bœuf et aux jalapenos

## avec piments et cheddar

Faible en glucides

Rapido

Épicée

25 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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](https://hellofresh.ca)

×2 Doubler



Bœuf haché

500 g | 1000 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché

250 g | 500 g



Coriandre

7 g | 7 g



Jalapeno

1 | 2



Poivron

1 | 2



Tomates broyées à l'ail et aux oignons

1 | 2



Assaisonnement mexicain

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Crème sure

3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Cheddar, râpé

¼ tasse | ½ tasse



Oignon jaune

1 | 2



Purée d'ail

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
  - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
  - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
  - Épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Évider, puis hacher finement les **jalapenos**. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

4



## Cuire le chili

- Dans la casserole contenant le **bœuf**, ajouter les **tomates broyées** et ½ tasse (1 tasse) d'**eau**. Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 10 à 12 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!)

2



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Retirer du feu.
- Transférer les **légumes** dans une assiette.

5



## Terminer et servir

- Lorsque le **chili** sera cuit, ajouter les **légumes**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Répartir le **chili** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis parsemer de **coriandre** et de **fromage**.

3



## Cuire le bœuf

- **×2 Doubler** | **Bœuf haché**
- **↻ Changer** | **Beyond Meat®**

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et les **oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **purée d'ail** et l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler** et **poivrer**.

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

**×2 Doubler** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf haché**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de bœuf haché**. Cuire par étape, au besoin.

## 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 préparer et de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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