

Chili au poulet

avec croûtons de ciabatta

Familiale

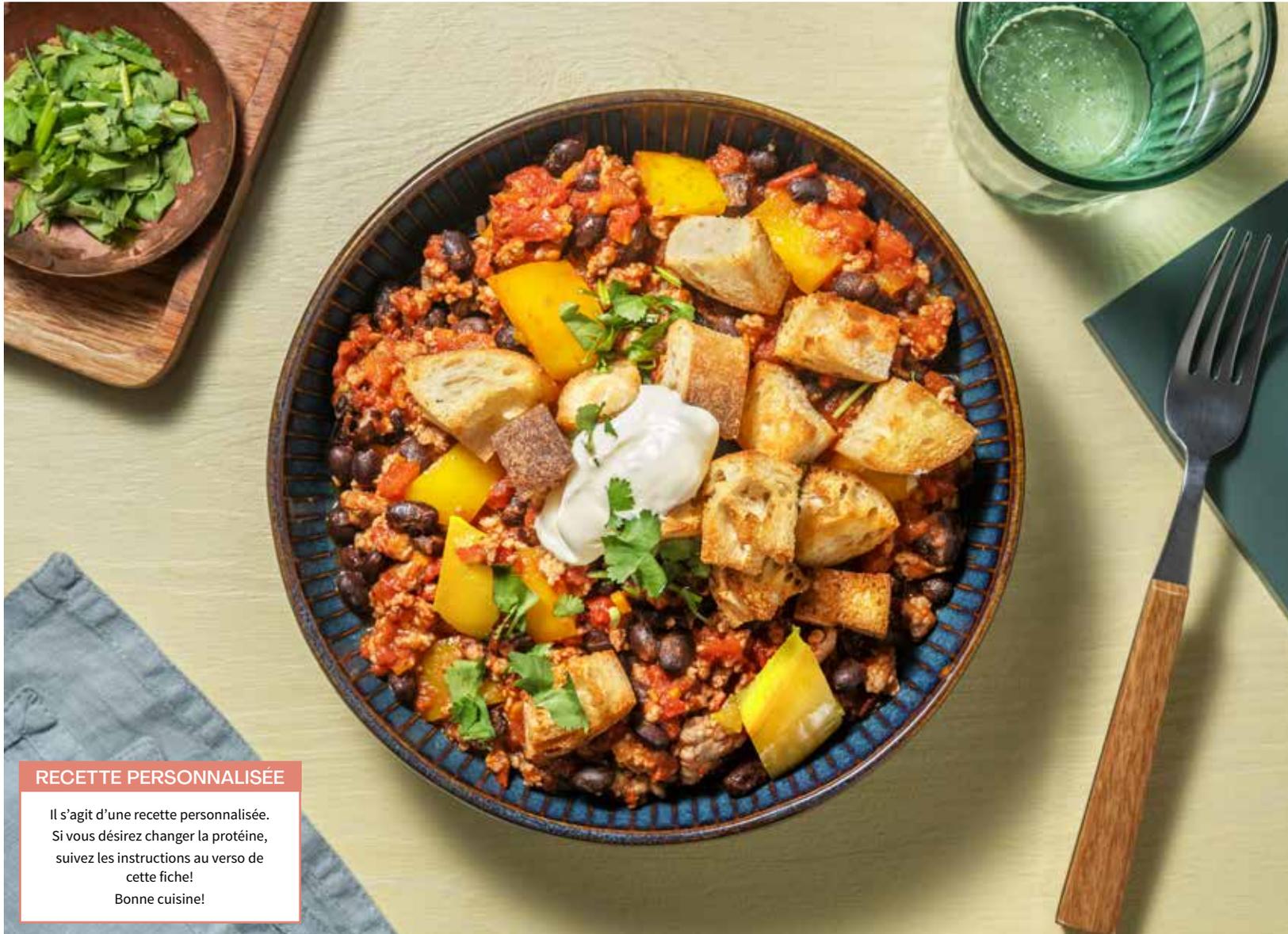
Préparée en 10 min

Rapido

25 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poulet haché



Boeuf haché



Mélange d'épices à enchilada



Mirepoix



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Haricots noirs



Poivron



Coriandre



Crème sure



Pain ciabatta



Base de sauce tomate

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

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

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épices à enchilada	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mirepoix	113 g	227 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	7 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
Base de sauce tomate	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



Préparer

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et rincer les **haricots**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter les morceaux de **ciabatta** dans un bol moyen. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober. Réserver.



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!)
- **Saler et poivrer**, au goût.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mirepoix** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Retirer la casserole du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette.



Griller les croûtons

- Entre-temps, disposer les morceaux de **ciabatta** en une seule couche sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Cuire au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées et grillées. (**REMARQUE** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Cuire le poulet

- 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**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet**.



Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols. Garnir de **croûtons assaisonnés**.
- Couronner d'un **souffçon** de **crème sure**, puis parsemer de **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!



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