



# Chili au poulet avec croûtons de ciabatta

Familiale

25 à 35 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)

○ Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Émincé protéiné

200 g | 400 g



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

1 | 2



Poivron

1 | 2



Oignon jaune

½ | 1



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

**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 oeufs, 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, puis 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.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette.

3



### Cuire le poulet

- Changez | **Bœuf haché**
- Changez | **Émincé protéiné**
- Chauffer la même poêle 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.

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. Laisser mijoter à couvert 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**.

\* 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.

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

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**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **ciabattas** en une seule couche.
- 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!)

6



### Terminer et servir

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

### 3 | Cuire le bœuf

Changez | **Bœuf haché**

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

### 3 | Cuire l'émincé protéiné

Changez | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*.



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