

Chili au bœuf et au chipotle

avec piments poblano et cheddar

Faible en glucides

Épicée

30 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Double bœuf haché



Coriandre



Piment poblano



Poivron



Tomates broyées



Assaisonnement mexicain



Poudre de chipotle



Crème sure



Cheddar, râpé



Oignon jaune



Purée d'ail

D'abord

Avant de commencer, 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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : **¼ c. à thé** (¼ c. à thé)
- Moyen : **½ c. à thé** (½ c. à thé)
- Épicé : **¾ c. à thé** (1 c. à thé)
- Très épicé : **1 c. à thé** (2 c. à thé)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Double bœuf haché	500 g	1000 g
Coriandre	7 g	7 g
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées	1	2
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poudre de chipotle 🌶️	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Oignon jaune	56 g	113 g
Purée d'ail	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).

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.



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

1



Préparer

- Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** et le **poblano** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

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 les **poblanos**. 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.

3



Cuire le bœuf

- Chauffer la même casserole à feu moyen-élevé.
- 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**, l'**assaisonnement mexicain** et **¼ c. à thé** de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.

Si vous avez choisi le **double bœuf haché**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de bœuf haché**. Au besoin, faire cuire le **bœuf** en plusieurs étapes.

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 plat cuira longtemps, plus il sera savoureux!)

5



Terminer et servir

- Lorsque le **chili** sera cuit, ajouter les **légumes**. **Saler et poivrer**. 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**.

Le souper, c'est réglé!