

Chili au bœuf et aux haricots

avec crème sure et croustilles de maïs aux épices

30 Minutes



Bœuf haché



Oignon, haché



Poivron



Oignons verts



Haricots rouges



Assaisonnement mexicain



Crème sure



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Concentré de bouillon de bœuf



Cheddar, râpé



Croustilles de maïs

BONJOUR HARICOTS

Utilisez le liquide des haricots pour ajouter du goût et du caractère au chili!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Green Onions	2	4
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**.



Faire cuire le bœuf et les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** aient ramolli. Ajouter le **bœuf** et faire cuire de 4 à 5 minutes, en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter le gras avec précaution et le jeter. Saupoudrer de 1 ½ c. à soupe d'**assaisonnement mexicain** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Faire griller les croustilles de maïs

Sur une plaque à cuisson, ajouter les **croustilles de maïs** en une seule couche. Saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain restant**. Faire griller au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **croustilles** soient chaudes. (**REMARQUE** : Surveiller les croustilles pour ne pas les brûler!)



Terminer et servir

Répartir le **chili** dans les bols. Couronner d'un soupçon de **crème sure**, puis parsemer d'**oignons verts** et de **cheddar**. Servir avec les **croustilles épicées** en accompagnement à tremper.

Le repas est prêt!



Faire cuire le chili

Ajouter les **tomates broyées**, ½ tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon** et les **haricots**, incluant leur **liquide**. Mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen et laisser mijoter de 12 à 15 minutes, 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!)