



Chili au bœuf et aux haricots

avec crème sure et cheddar

Familiale

25 à 35 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Poivron vert
1 | 2



Haricots rouges
370 ml | 740 ml



Pâte tex-mex
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Crème sure
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons
1 | 2



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Oignon vert
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



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.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.

2



Cuire les poivrons

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** commencent à ramollir.

3



Cuire le bœuf

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- Dans la casserole contenant les **poivrons**, ajouter le **bœuf**.
- 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 **pâte tex-mex**. Bien mélanger.

4



Cuire le chili

- Ajouter les **tomates broyées**, ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**, les **haricots** avec leur **liquide** et le **sel d'ail**. Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 12 à 15 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.

5



Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis parsemer d'**oignons verts** et de **fromage**.

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

3 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf**, en ne tenant pas compte des instructions d'égoutter le gras**.

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 doré**.

** 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.