



Chili au porc et aux piments forts

avec haricots noirs et cheddar

Repas futé

Épicée

25 minutes

Protéine personnalisable

+ 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

○ Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Émincé protéiné
à base de plantes

200 g | 400 g



Porc haché
250 g | 500 g



Haricots noirs
½ | 1



Piment fort
1 | 2



Poivron
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



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



Mélange d'épices
à enchilada
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



Cheddar, râpé
¼ tasse |
½ tasse

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.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Évider, puis hacher finement le **piment fort**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **poivrons** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **piments forts**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- 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 porc

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Émincé protéiné**
- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter le **porc** à la casserole sèche.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada**, puis bien mélanger.

4



Laisser mijoter le chili

- Dans la casserole contenant le **porc**, ajouter les **tomates broyées**, la **moitié** des **haricots noirs** avec leur **liquide** (toute la qté pour 4 pers.) 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 chili cuira longtemps, plus il sera savoureux!)
- **Saler** et **poivrer**.

5



Terminer et servir

- Lorsque le **chili** aura épaissi, ajouter les **légumes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **chili** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis parsemer de **coriandre** et de **fromage**.
- Parsemer du **reste** des **piments forts**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

3 | Cuire l'émincé protéiné

[Changer](#) | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la casserole chaude, puis l'**émincé protéiné**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras. Continuer la recette comme indiqué.

** 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.