

Chili au porc chipotle avec quinoa

Faible en glucides 30 minutes



Porc haché



Monterey Jack



Crème sure



Maïs en grains



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Poudre de chipotle



Mélange d'épices sud-ouest



Lime



Oignons verts



Sauce tomate



Quinoa



Poivron vert

BONJOUR QUINOA

Les grains de cette plante sont riches en protéines, en fibres alimentaires et en minéraux!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Monterey Jack	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Mais en grains	56 g	113 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	1
Oignons verts	2	4
Sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Quinoa	½ tasse	1 tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Commencer le quinoa

Dans une casserole moyenne, ajouter le **quinoa** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que le **quinoa** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 15 à 18 minutes.



Préparer

Pendant que le **quinoa** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Zester la **lime**, puis la couper en quartiers.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons** et le **maïs**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le porc

Ajouter le **porc** dans la casserole contenant les **légumes** et faire cuire en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes. ** Ajouter le **mélange d'épices sud-ouest** et **½ c. à thé de poudre de chipotle** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme.



Faire cuire le chili

Ajouter la **sauce tomate**, les **tomates broyées** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu moyen-doux et faire mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement, de 5 à 6 minutes. **Saler** et **poivrer**. (CONSEIL : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus le chili cuira longtemps, plus il sera savoureux!)



Terminer et servir

Séparer les grains de **quinoa** à la fourchette. **Saler** et incorporer **¼ c. à thé de zeste de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes). Répartir le **chili** dans les bols. Couronner d'un soupçon de **crème sure**, puis parsemer d'**oignons verts** et de **Monterey Jack**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!