



Chili au porc et aux jalapenos

avec haricots noirs et cheddar

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

30 minutes

x2 Doubler



Porc haché

500 g | 1000 g

[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



Porc haché
250 g | 500 g



Haricots noirs
1 | 2



Jalapeno
1 | 2



Poivron
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



Tomates broyées
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
1/4 tasse | 1/2 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 :** ½ c. à soupe (1 c. à soupe) doux, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) moyen et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) épicé!

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Évider, puis hacher finement le **jalapeno**, 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 **jalapenos**. (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 la casserole du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette.

3



Cuire le porc

*2 Doubler | Porc haché

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à thé (1 c. à thé) d'**huile**, puis le **porc**.
- 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**, les **haricots noirs** avec leur **liquide** 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**, au goût.

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 **jalapenos**, 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 porc

*2 Doubler | Porc haché

Si vous avez doublé le **porc haché**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de porc haché**. Cuire par étape, au besoin.

** 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.