

# Chili végétarien

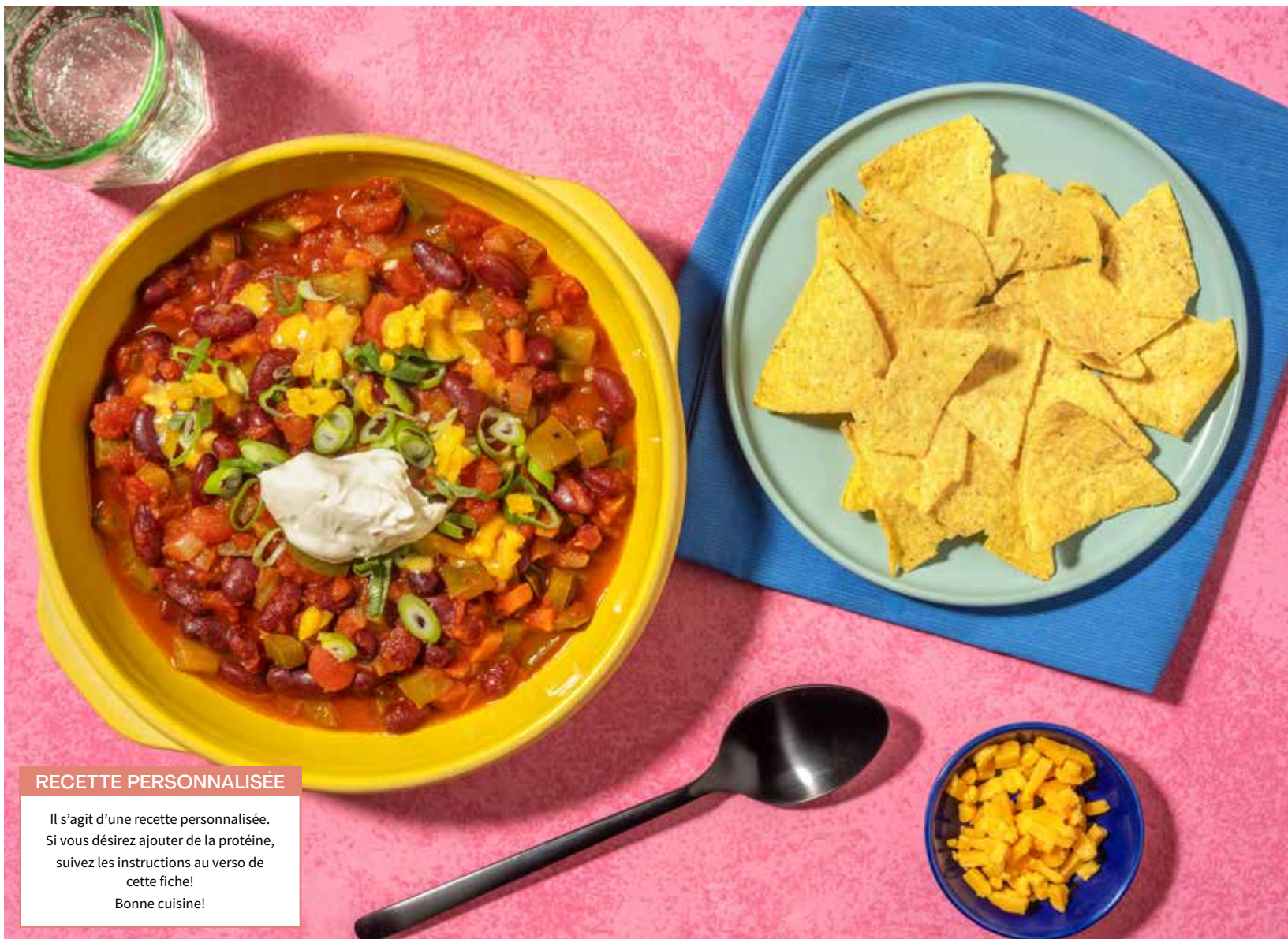
avec croustilles de maïs

Végé

30 minutes





Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



### RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!

-  Haricots rouges
-  Beyond Meat®
-  Croustilles de maïs
-  Poivron vert
-  Mirepoix
-  Oignon vert
-  Cheddar, râpé
-  Tomates broyées à l'ail et aux oignons
-  Crème sure
-  Concentré de bouillon de légumes
-  Assaisonnement mexicain
-  Poudre de chipotle

BONJOUR CROUSTILLES DE MAÏS

Dégustez jusqu'à la dernière goutte grâce à ces croustilles faites de tortillas de maïs!

# D'abord

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

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

## Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé)
- Moyen : **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé)
- Épicé : **1/2 c. à thé** (1 c. à thé)

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Beyond Meat®	2	4
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Poivron vert	1	2
Mirepoix	113 g	227 g
Oignon vert	2	4
Cheddar, râpé	1/2 tasse	1 tasse
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poudre de chipotle 🌶️	1/4 c. à thé	1/4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## 1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Émincer les **oignons verts**.



## 2 Commencer les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir. **Saler** et **poivrer**.
- Entre-temps, égoutter et rincer les **haricots**.

Si vous avez choisi d'ajouter le **Beyond Meat®**, ajouter à la poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**, la **mirepoix** et les **poivrons**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*. **Saler** et **poivrer**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.



## 4 Cuire le chili

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, les **haricots**, le **concentré de bouillon** et **3/4 tasse** (1 1/2 tasse) d'**eau**. 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.
- **Poivrer**, au goût.



## 5 Terminer et servir

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

**Le souper, c'est réglé!**