



# Chili végétal

## avec croustilles de maïs

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®

2 | 4

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](https://hellofresh.ca)



Haricots rouges  
370 ml | 740 ml



Croustilles de maïs  
85 g | 170 g



Poivron vert  
1 | 2



Mirepoix  
113 g | 227 g



Oignon vert  
2 | 4



Cheddar, râpé  
½ 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  
¼ c. à thé | ¼ 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.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**  
1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) doux, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) moyen, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) épicé

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

2



## Cuire les légumes

+ Ajouter | Beyond Meat®

- 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. **Salier** et **poivrer**.
- Entre-temps, égoutter et rincer les **haricots**.

3



## Ajouter les épices

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter l'**assaisonnement mexicain** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

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, 12-15 min.
- **Poivrer**, au goût.

5



## Terminer et servir

- Répartir le **chili végétal** 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.

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

## 2 | Cuire les légumes

+ Ajouter | Beyond Meat®

Si vous avez choisi d'ajouter le **Beyond Meat®**, ajouter à la casserole **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 petits morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*. **Salier** et **poivrer**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.



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