



Chili végétal

avec croustilles de maïs

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®
2 | 4

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](https://www.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 :**
 - 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)

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

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

2



Cuire 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**.

3



Assaisonner les légumes

- 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 **épices** dégagent leur arôme.

4



Cuire le chili

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

- 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 épaisse légèrement.
- **Poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Répartir le **chili végé** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**.
- Servir les **croûtilles 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

1 | Préparer

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi d'ajouter le **Beyond Meat®**, chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Transférer sur une assiette et suivre le reste de la recette comme indiqué. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 2.

4 | Cuire le chili

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Incorporer le **Beyond Meat®** au **chili**.

** 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.