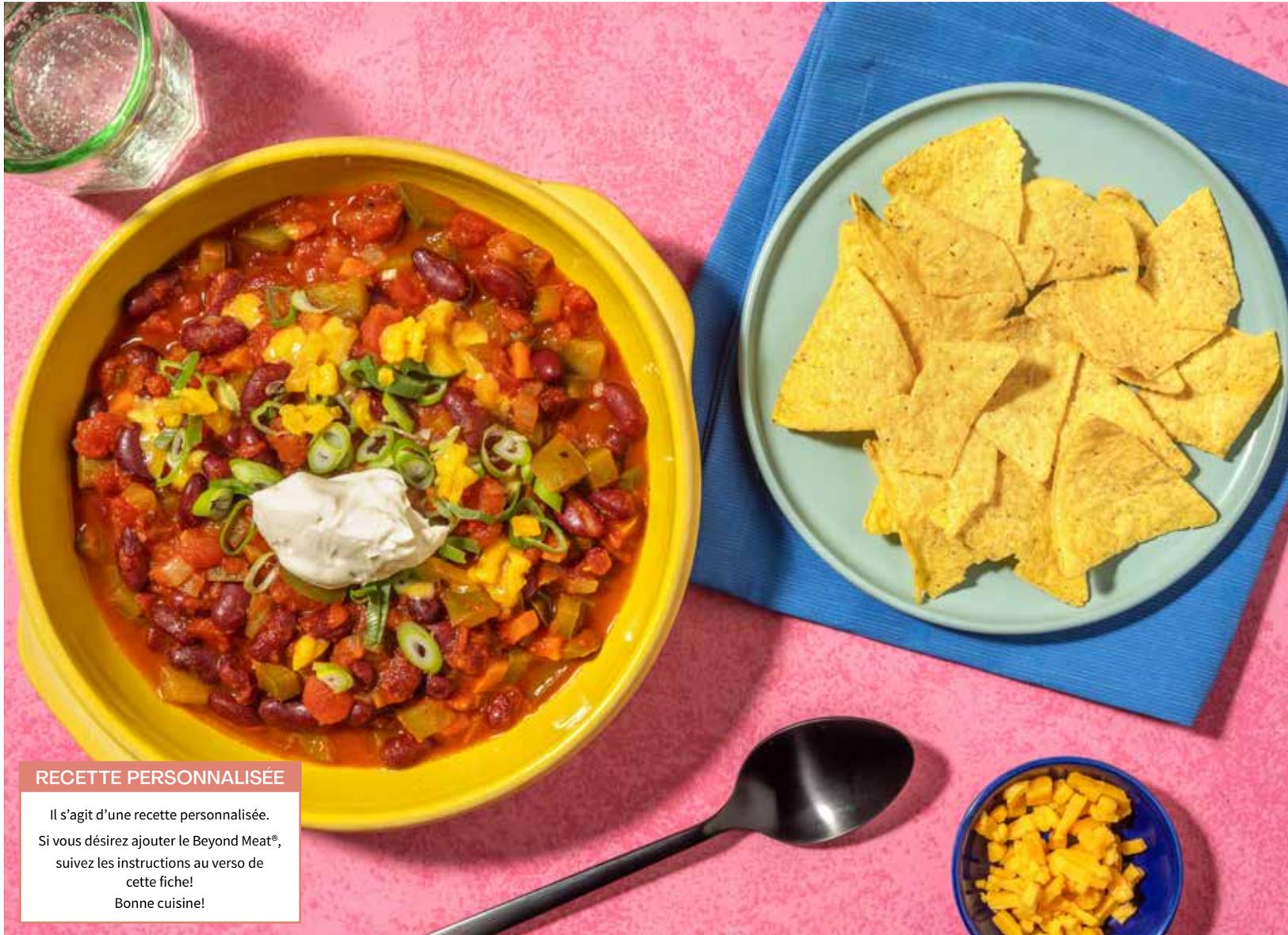


Chili végétal

avec croustilles de maïs

Végé

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Haricots rouges



Poivron vert



Oignon vert



Assaisonnement mexicain



Croustilles de maïs



Crème sure



Sel d'ail



Beyond Meat®



Mélange aromatique



Tomates broyées



Cheddar, râpé



Poudre de chipotle



Concentré de bouillon de légumes

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	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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

- Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
- Épicé : ¾ 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
Poivron vert	200 g	400 g
Mélange aromatique	113 g	227 g
Oignon vert	2	4
Tomates broyées	1	2
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Poudre de chipotle 🌶️	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	? 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.

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Préparer

• Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ 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 le **mélange aromatique** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Entre-temps, égoutter et rincer les **haricots**.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, l'ajouter à la casserole avec les **légumes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir et que le **Beyond Meat®** soit légèrement croustillant**.

4



Cuire le chili

• Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, les **haricots**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** (toute la qté pour 4 pers.) du **sel d'ail**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **¾ tasse** (1 ½ 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!