

Chili végétal

avec croustilles de maïs

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®
2 | 4

Protéine personnalisable

+ 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



Haricots rouges
370 ml | 740 ml



Croustilles de maïs
170 g | 340 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** 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 **croûtilles de maïs** en accompagnement.

1 | Préparer les légumes et cuire le Beyond Meat®

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez ajouté 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 de Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. **Saler et poivrer**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même casserole pour cuire les **légumes** à l'étape 2, mais réduire à feu moyen. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

4 | Cuire le chili

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Ajouter le **Beyond Meat®** au **chili cuit**.

