



Chili végétarien au Beyond Meat® et aux haricots noirs

avec croustilles de maïs

Végé

Rapido

20 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 changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Beyond Meat®



Poivron vert



Tomates broyées



Concentré de bouillon de légumes



Croustilles de maïs



Double Beyond Meat®



Haricots noirs



Pâte tex-mex



Oignon jaune

BONJOUR PÂTE TEX-MEX

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

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

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Double Beyond Meat®	4	8
Poivron vert	200 g	400 g
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Tomates broyées	1	2
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Oignon jaune	113 g	226 g
Croustilles de maïs	85 g	170 g
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

2



Commencer le chili

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **Beyond Meat®** et l'**assaisonnement mexicain**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **Beyond Meat®** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi le **double Beyond Meat®**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de Beyond Meat®**. Cuire en plusieurs étapes au besoin.

3



Commencer le chili

- Ajouter les **poivrons** et les **oignons**.
- **Saler** et **poivrer**, puis cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement ramollis.

4



Terminer le chili

- Incorporer les **haricots noirs** avec leur **liquide**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **pâte tex-mex** et **1 ¾ tasse** (3 ½ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**.
- Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen. Cuire de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **mélange** épaisse légèrement.

5



Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans des bols.
- Servir les **croustilles de maïs** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!