

Chili au bœuf et aux haricots noirs

avec courge musquée assaisonnée à la mexicaine

Épicée

35 minutes



Bœuf haché



Courge musquée, en cubes



Piment poblano, haché



Oignon jaune, haché



Concentré de bouillon de bœuf



Base pour sauce tomate



Crème sure



Tomates broyées



Assaisonnement mexicain



Purée d'ail



Cheddar, râpé



Haricots noirs



Pain ciabatta

BONJOUR CHILI AU BŒUF

Ce plat copieux déborde d'ingrédients réconfortants!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, petit bol, pinceau à pâtisserie en silicone

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Piment poblano, haché 🌶️	113 g	226 g
Oignon jaune, haché	56 g	113 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Pain ciabatta	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app!

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.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir la courge

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et dorée.



Faire cuire le chili

Ajouter le **concentré de bouillon**, les **haricots**, les **tomates broyées** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réduire le feu à moyen. Faire mijoter de 6 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



Préparer

Couper les **pains** en deux. Égoutter et rincer les **haricots**.



Préparer le pain à l'ail

Pendant que le **chili** mijote, mélanger dans un petit bol **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de la **purée d'ail**. Disposer les **tranches de pain** sur une autre plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Badigeonner d'**huile à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les tranches de pain pour ne pas les brûler!)



Commencer le chili

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **oignons**, le **poblano** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et la **base pour sauce tomates**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **ingrédients** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Incorporer la **courge**. Répartir le **chili** dans les bols. Garnir de **fromage** et de **crème sure**. Servir le **pain à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!