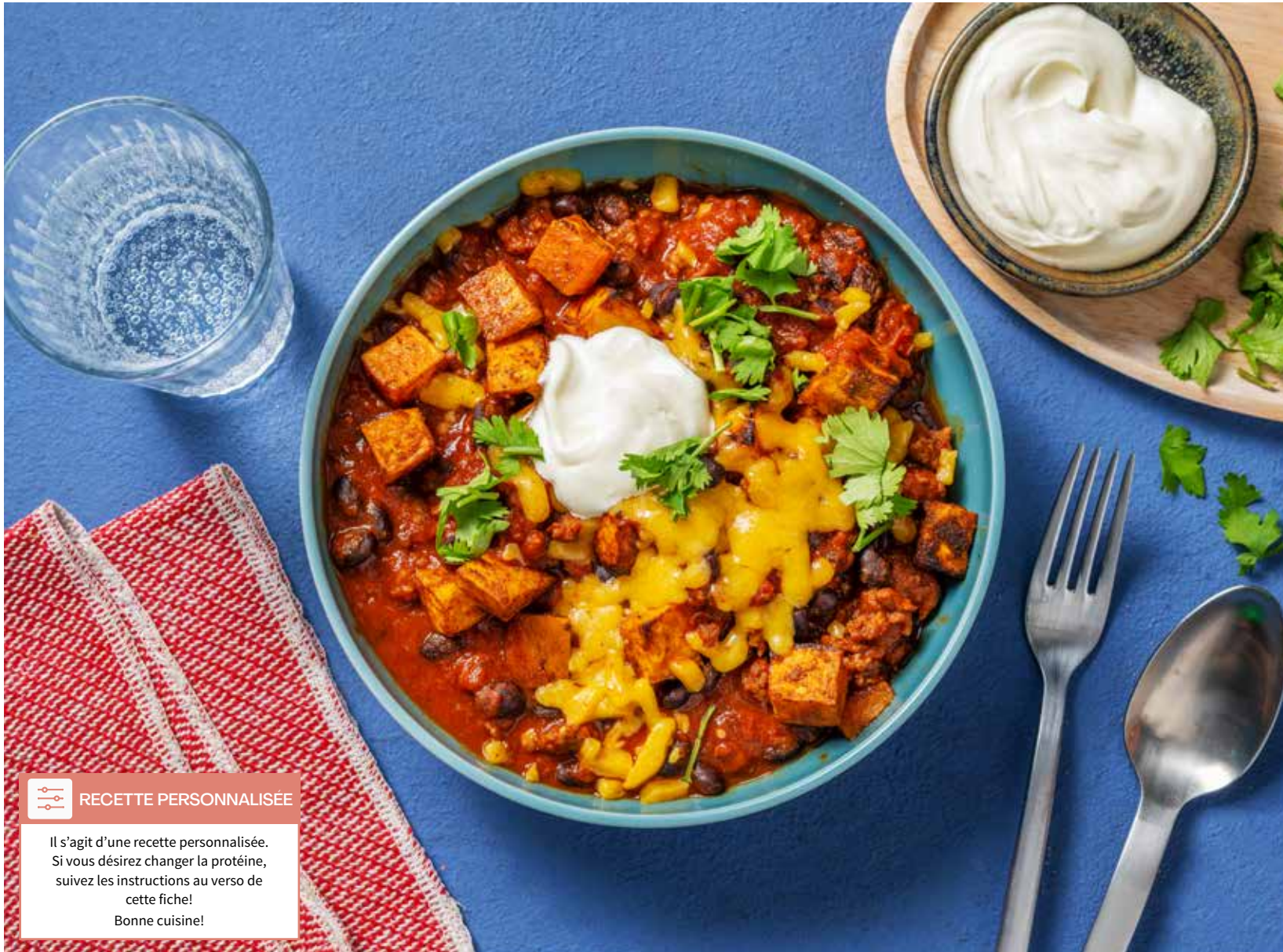


# Chili copieux au bœuf et aux haricots noirs avec patates douces assaisonnées à la mexicaine

Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes



## 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!



Bœuf haché



Bison maigre haché



Patate douce



Concentré de bouillon de bœuf



Base pour sauce tomate



Crème sure



Tomates broyées



Assaisonnement mexicain



Cheddar, râpé



Haricots noirs



Coriandre



Poudre de chipotle

BONJOUR CHILI AU BŒUF

Ce plat réconfortant regorge d'ingrédients nourrissants!

## D'abord

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



**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, épluche-légumes

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Bison haché maigre	250 g	500 g
Patate douce	340 g	680 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	796 ml
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Coriandre	7 g	7 g
Poudre de chipotle 	¼ c. à thé	½ c. à thé
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, 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.*

## Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire rôtir les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié de l'assaisonnement mexicain**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



## Faire mijoter le chili

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



## Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, égoutter les **haricots**, en réservant leur **liquide**, puis les rincer. Hacher grossièrement la **coriandre**.



## Terminer et servir

Incorporer les **patates douces assaisonnées à la mexicaine** au **chili**. Répartir le **chili** dans les bols. Garnir de **fromage** et de **coriandre**. Napper d'**un soupçon** de **crème sure**.

**Le repas est prêt!**



## 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**, le **reste de l'assaisonnement mexicain** et **¼ c. à thé de poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. Ajouter la **base pour sauce tomate**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit enrobé. **Saler et poivrer**.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **bison**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**.