

Chili copieux au bœuf et aux haricots noirs

avec patates douces assaisonnées à la mexicaine



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

Familiale

25 à 35 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



Chorizo, sans boyau



Patate douce



Concentré de
bouillon de bœuf



Crème sure



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons



Assaisonnement
mexicain



Haricots noirs



Coriandre



Cheddar, râpé



Pâte tex-mex

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

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

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Chorizo, sans boyau	250 g	500 g
Patate douce	2	4
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Haricots noirs	1	2
Coriandre	7 g	7 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.



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



Rôtir les patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



Terminer le chili

- Ajouter le **concentré de bouillon**, les **haricots**, les **tomates broyées** et ½ tasse (1 tasse) du **liquide réservé**. (**CONSEIL**: Pour un chili plus épais, utiliser moins de liquide!)
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 6 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer

- Entre-temps, égoutter les **haricots** en réservant le **liquide**, puis les rincer.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.



Terminer et servir

- Ajouter les **patates douces** au **chili**.
- Répartir le **chili** dans les bols. Garnir de **fromage** et de **coriandre**.
- Couronner d'un **souçon** de **crème sure**.

Le souper, c'est réglé!



Commencer le chili

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et la **pâte tex-mex**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Poivrer**.

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