

# Chili végétarien

avec croustilles de maïs

Végé 30 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 ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Haricots rouges



Beyond Meat®



Croustilles de maïs



Poivron vert



Mirepoix



Oignon vert



Cheddar, râpé



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Crème sure



Concentré de bouillon de légumes



Assaisonnement mexicain



Poudre de chipotle

BONJOUR CROUSTILLES DE MAÏS

Dégustez jusqu'à la dernière goutte grâce à ces croustilles faites de tortillas de maïs!

# 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 |

## Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : **1/2 c. à thé** (1/4 c. à thé)
- Moyen : **3/4 c. à thé** (1/2 c. à thé)
- Épicé : **1 c. à thé** (1 c. à thé)

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

|  | 2 personnes  | 4 personnes   |
|--|--------------|---------------|
| Haricots rouges                        | 370 ml       | 740 ml        |
| Beyond Meat®                           | 2            | 4             |
| Croustilles de maïs                    | 85 g         | 170 g         |
| Poivron vert                           | 1            | 2             |
| Mirepoix                               | 113 g        | 227 g         |
| Oignon vert                            | 2            | 4             |
| Cheddar, râpé                          | 1/2 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 🌶️                  | 1/4 c. à thé | 1/4 c. à thé  |
| 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.

1



## Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Émincer les **oignons verts**.

2



## Commencer 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**.

Si vous avez choisi d'ajouter le **Beyond Meat®**, ajouter à la casserole **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes de Beyond Meat®**, la **mirepoix** and les **poivrons**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

4



## Cuire le chili

- 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 végétal** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**.
- Servir les **croustilles de maïs** en accompagnement.

**Le souper, c'est réglé!**