

# Casserole de chili au poulet et au maïs

avec cheddar et crème sure

Familiale

30 minutes



Cuisses/pilons de poulet



Tomates broyées



Poivron



Assaisonnement mexicain



Maïs en conserve



Crème sure



Ail



Oignons verts



Haricots rouges



Cheddar, râpé

BONJOUR CRÈME SURE

*Cette garniture délicieuse ajoute un rafraîchissant contraste de saveur au chili épicé!*

# D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet ♦	310 g***	620 g***
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Poivron	160 g	320 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Maïs en conserve	56 g	113 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Oignons verts	2	4
Haricots rouges	398 ml	796 ml
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

\*\*\* Poids minimal

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Égoutter et rincer les **haricots**. Égoutter et rincer le **maïs**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**.



## Faire mijoter le chili

Ajouter les **tomates broyées**, le **quart** du **maïs** et **½ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis remettre le **poulet** et le **jus de cuisson** dans la casserole. Décoller tous les **morceaux brunis** au fond de la casserole. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 6 à 7 minutes, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. **Saler** et **poivrer**.



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit bien doré, de 2 à 3 minutes par côté. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la casserole! Faire cuire par étapes pour 4 personnes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **poulet** dans un grand bol. Réserver.



## Terminer le chili

Incorporer les **haricots** au **chili** et remuer jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 2 à 3 minutes. **Saler** et **poivrer**.



## Faire cuire les légumes

Réduire à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter l'**ail** et le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.



## Terminer et servir

Répartir le **chili au poulet** dans les bols. Parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**. Couronner d'un soupçon de **crème sure**.

## Le repas est prêt!