

Chili à la dinde

avec crème à la lime

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Assaisonnement mexicain



Lime



Crème sure



Haricots noirs



Mirepoix



Gousses d'ail



Poivron



Oignon vert



Tomates broyées



Cheddar, râpé

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lime	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Mirepoix	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	1	2
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ 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).

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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Égoutter et rincer les **haricots noirs**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 Faire la crème à la lime

- Entre-temps, ajouter le **zeste de lime** et la **crème sure** dans un petit bol.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



2 Faire cuire la dinde

- Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **dinde**, l'**ail** et la **mirepoix**. Saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**.
- Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **dinde** perde sa couleur rosée, en la défaisant en morceaux**.



5 Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols. Couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**, puis parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**.



3 Faire cuire le chili

- Ajouter les **poivrons**, les **haricots noirs**, le **jus de lime**, les **tomates broyées** et **½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.

Le souper, c'est réglé!