

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 à l'ail et aux oignons



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 à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Préparer

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



Faire la crème à la lime

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



Cuire la dinde

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



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**.



Cuire le chili

- Dans la même casserole, ajouter les **poivrons**, les **haricots noirs**, le **jus de lime**, les **tomates broyées** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Porter à ébullition, puis baisser à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement.

Le souper, c'est réglé!

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA