

Chili à la dinde et au chipotle

avec feta et maïs

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Dinde hachée



Poivron vert



Haricots noirs



Maïs en grains



Tomates broyées



Oignon jaune



Gousses d'ail



Pâte tex-mex



Coriandre



Feta, émietté



Sauce au chipotle

BONJOUR SAUCE AU CHIPOTLE

Une façon sans effort d'ajouter une touche piquante, fumée et sucrée à n'importe quel plat!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Poivron vert	200 g	400 g
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Mais en grains	113 g	227 g
Tomates broyées	200 ml	398 ml
Oignon jaune	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	7 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.



4 Terminer le chili

- Incorporer les **poivrons**, les **tomates broyées** et **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer** et saupoudrer de **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Ajouter le **maïs** dans la casserole à mi-cuisson.
- **Saler et poivrer**, au goût.



2 Cuire la dinde et les oignons

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.



5 Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols. Parsemer de **feta** et de **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!



3 Commencer le chili

- Dans la casserole, ajouter l'**ail**, la **sauce au chipotle** et la **pâte tex-mex**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Incorporer les **haricots** avec leur **liquide**. Cuire pendant 30 s, en décollant les morceaux brunis au fond de la casserole, jusqu'à ce que le tout soit combiné.