



Chili à la dinde avec cheddar

Repas futé 25 minutes

Protéine personnalisable **+ Ajouter** **Changer** ou **x2 Doubler**

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer 	Changer
Boeuf haché 250 g 500 g	Beyond Meat® 2 4



 Dinde hachée 250 g 500 g	 Haricots noirs 1 2
 Mirepoix 113 g 227 g	 Gousses d'ail 2 4
 Oignon vert 1 2	 Cheddar, râpé ¼ tasse ½ tasse
 Tomates broyées 1 2	 Assaisonnement mexicain 2 c. à soupe 4 c. à soupe

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.

1



Préparer

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

- Égoutter et rincer les **haricots noirs**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Cuire la dinde

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis la **dinde**, l'**ail** et la **mirepoix**. Saupoudrer d'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.

3



Préparer le chili

- Dans la casserole, ajouter les **haricots noirs**, les **tomates broyées** et $\frac{1}{2}$ **tasse** (1 tasse) d'**eau**, puis bien mélanger.
- Porter à ébullition.

4



Laisser mijoter le chili

- Lorsque l'**eau** bouillira, réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols.
- Parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****, puis égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

2 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, et le servir de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.