

Chili au bœuf

avec haricots rouges, cheddar et crème sure

30 minutes



Bœuf haché



Ail



Haricots rouges



Poivron vert



Oignon jaune



Assaisonnement
mexicain



Sauce tomate



Tomates broyées



Cheddar, râpé



Crème sure



Petit pain ciabatta

BONJOUR CHILI AU BŒUF

Ce chili copieux déborde de saveurs délicieuses!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 1 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Ail	6 g	12 g
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Poivron vert	200 g	400 g
Oignon jaune	113 g	113 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Petit pain ciabatta	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

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



1 Préparer et faire l'huile à l'ail

Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter et rincer les **haricots**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (**REMARQUE** : Utiliser l'oignon entier pour 4 personnes.) Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



2 Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes.**



3 Faire cuire les légumes

Ajouter dans la casserole les morceaux d'**oignon** et de **poivron** et le **reste** de l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent, de 5 à 6 minutes. Ajouter l'**assaisonnement mexicain** et la **sauce tomate**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.



4 Faire mijoter le chili

Ajouter dans la casserole les **haricots**, les **tomates broyées** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement, de 8 à 10 minutes. **Saler** et **poivrer**.



5 Préparer le pain à l'ail

Pendant que le **chili** mijote, couper le **pain ciabatta** en deux, puis badigeonner l'intérieur de chaque tranche d'**huile à l'ail**. Disposer les tranches sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire griller au **centre** du four jusqu'à ce que les **tranches de pain** soient légèrement dorées, de 3 à 4 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les tranches de pain pour ne pas les brûler!)



6 Terminer et servir

Répartir le **chili** dans les bols. Parsemer de **fromage** et couronner de **crème sure**. Servir le **pain ciabatta à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!