

Chili au bœuf

avec haricots rouges et cheddar

30 minutes



Bœuf haché



Ail



Haricots rouges



Poivron vert



Oignon, haché



Assaisonnement mexicain



Base pour sauce tomate



Tomates broyées



Cheddar, râpé



Pain ciabatta

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Fumé, sucré et épicé combiné pour une parfaite saveur tex mex!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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	9 g	18 g
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Poivron vert	200 g	400 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
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 74 °C (165 °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



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter et rincer les **haricots**. 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.)



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. Baisser à feu moyen. Faire mijoter de 8 à 10 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaisse légèrement. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



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** de 4 à 5 minutes en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement l'excès de gras et le jeter.



Préparer le pain à l'ail

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



Faire cuire les légumes

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



Terminer et servir

Répartir le **chili** dans les bols. Parsemer de **fromage**. Servir les **pains ciabatta à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!