

Chili au bœuf au chipotle faible en glucides avec piments poblano et cheddar

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Bœuf haché



Courgette



Piment poblano



Poivron



Coriandre



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Assaisonnement mexicain



Poudre de chipotle



Crème sure



Cheddar, râpé

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge estivale est « zucca »!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Courgette	200 g	400 g
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	7 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poudre de chipotle 🌶️	1/4 c. à thé	1/2 c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	1/4 tasse	1/2 tasse
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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Évider le **poivron** et le **piment**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Hacher grossièrement la **coriandre**.



Faire cuire le chili

Ajouter à la casserole les **tomates broyées** et **1/2 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen et laisser mijoter de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus le chili cuira longtemps, plus il sera savoureux!)



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **courgettes**, les **poivrons** et les **piments**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Réserver les **légumes** dans une assiette.



Terminer et servir

Lorsque le **chili** sera cuit, ajouter les **légumes** et terminer la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. **Saler** et **poivrer**. Répartir le **chili** dans les bols. Couronner d'un soupçon de **crème sure**, puis parsemer de **coriandre** et de **cheddar**.

Le repas est prêt!



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même casserole à feu moyen. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Ajouter l'**assaisonnement mexicain** et **1/4 c. à thé de poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.