

Chili au bœuf et au chipotle

avec piments poblano et cheddar

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Bœuf haché



Coriandre



Courgette



Piment poblano



Poivron



Tomates broyées



Assaisonnement mexicain



Poudre de chipotle



Crème sure



Cheddar, râpé



Oignon jaune



Purée d'ail

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ 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
Coriandre	7 g	7 g
Courgette	200 g	400 g
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poudre de chipotle 🌶️	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Oignon jaune	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 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'app.

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

- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Évider, puis couper le **poivron** et le **poblano** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Hacher grossièrement la **coriandre**.



4 Cuire le chili

- Dans la casserole contenant le **bœuf**, ajouter les **tomates broyées** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaisse légèrement. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus le chili cuira longtemps, plus il sera savoureux!)



2 Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**, les **poivrons** et les **poblanos**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette.



5 Terminer et servir

- Lorsque le **chili** sera cuit, ajouter les **légumes**. **Saler et poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Répartir le **chili** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis parsemer de **coriandre** et de **fromage**.

Le souper, c'est réglé!



3 Cuire le bœuf

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **purée d'ail**, l'**assaisonnement mexicain** et **¼ de c. à thé de poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.