

Chili au porc chipotle

avec poivrons

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Porc haché



Monterey Jack



Crème sure



Mais en grains



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Poudre de chipotle



Mélange d'épices sud-ouest



Lime



Oignons verts



Sauce tomate



Poivron vert



Poivron coloré

BONJOUR OIGNONS VERTS

Tendres, légèrement sucrés et parfaits comme garniture de chili!

D'ABORD

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

Matériel requis

Râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, grande casserole, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Monterey Jack	½ tasse	1 tasse
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Mais en grains	56 g	113 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Poudre de chipotle 🌶️	½ c. à thé	1 c. à thé
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	1
Oignons verts	2	4
Sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron coloré	160 g	320 g
Poivron vert	200 g	400 g
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.

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

Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Zester la **lime**, puis la couper en quartiers.



Faire cuire le chili

Ajouter la **sauce tomate**, les **tomates broyées** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu moyen-doux et faire mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement, de 5 à 6 minutes. **Saler et poivrer**. (**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 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons** et le **maïs**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Répartir le **chili** dans les bols. Couronner d'un soupçon de **crème sure**, puis parsemer d'**oignons verts** et de **Monterey Jack**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!



Faire cuire le porc

Ajouter le **zeste de lime** et le **porc** dans la casserole contenant les **légumes** et faire cuire en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes.** Ajouter le **mélange d'épices sud-ouest** et **½ c. à thé de poudre de chipotle** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.