

Chili au porc chipotle

avec poivrons verts et cheddar

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

35 minutes



Porc haché



Courgette



Poivron vert



Poivron



Coriandre



Tomates broyées



Épices à enchilada



Poudre de chipotle



Crème sure



Cheddar, râpé



Gousses d'ail

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente 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 qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron vert	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	7 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poudre de chipotle 🌶️	¼ c. à thé	½ c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
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'appli.

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).
- Évider, puis couper les **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 Mijoter le chili

- Dans la casserole contenant le **porc**, 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** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**. (**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** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.
- Retirer la casserole du feu, puis réserver les **légumes** dans une assiette.



5 Terminer et servir

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



3 Cuire le porc

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

Le souper, c'est réglé!