

Chili au porc et aux jalapenos

avec haricots noirs et cheddar

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

35 minutes



Porc haché



Haricots noirs



Jalapeno



Poivron



Coriandre



Tomates broyées



Mélange d'épices à enchilada



Crème sure



Cheddar, râpé

BONJOUR JALAPENO

Le niveau de piquant de ce piment chili de taille moyenne peut varier!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
- Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
- Épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Jalapeno 🌶️	1	2
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	7 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Mélange d'épices à enchilada	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ 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, 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **coriandre**.
- Évider, puis émincer le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Laisser mijoter le chili

- Dans la casserole contenant le **porc**, ajouter les **tomates broyées**, les **haricots noirs** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.
- 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. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus le chili cuira longtemps, plus il sera savoureux!) **Saler** et **poivrer**, au goût.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **poivrons** et **1 c. à soupe** de **jalapenos**. (Consulter le guide pour le niveau d'épice.) 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 transférer les **légumes** dans une assiette.



Terminer et servir

- Lorsque le **chili** aura épaissi, ajouter les **légumes**. Cuire 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**.
- Parsemer du **reste** des **jalapenos**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!



Cuire le porc

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**, 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**, puis bien mélanger.