

Chili au poulet

avec croûtons de ciabatta

Familiale

Rapido

25 minutes



Poulet haché



Épices à enchilada



Mirepoix



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Haricots noirs



Poivron



Coriandre



Crème sure



Pain ciabatta



Base de sauce tomate

BONJOUR ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes, de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché ♦	250 g	500 g
Épices à enchilada	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mirepoix	113 g	227 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	7 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
Base de sauce tomate	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).

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Hacher grossièrement le **coriandre**.
- Couper le **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et rincer les **haricots**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter les **morceaux de ciabatta** dans un bol moyen. Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Cuire le chili

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, les **haricots**, les **légumes** et **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Couvrir et laisser mijoter de 7 à 8 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!)
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



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 la **mirepoix** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Salier** et **poivrer**.
- Retirer la casserole du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette.



Faire les croûtons

- Entre-temps, disposer les **morceaux de ciabatta** en une seule couche sur une plaque à cuisson.
- Cuire au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et grillés. (**REMARQUE**: Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Cuire le poulet

- Chauffer la même casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défilant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **épices à enchilada** et la **base de sauce tomate**. Continuer la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols. Garnir des **croûtons assaisonnés**.
- Couronner d'**un soupçon de crème sure**, puis parsemer de **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!