

Chili copieux au bœuf et aux haricots noirs

avec patates douces assaisonnées à la mexicaine

25 à 35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Bison haché maigre



Patate douce



Concentré de
bouillon de bœuf



Crème sure



Tomates broyées



Assaisonnement
mexicain



Haricots noirs



Coriandre



Cheddar, râpé



Pâte tex-mex

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Bison haché maigre	250 g	500 g
Patate douce	340 g	680 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Coriandre	7 g	7 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Pâte tex-mex	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'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

    @HelloFreshCA



Rôtir les patates douces

- Peler et couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de ½ c. à soupe d'huile (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la moitié de l'**assaisonnement mexicain**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



Terminer le chili

- Ajouter le **concentré de bouillon**, les **haricots**, les **tomates broyées** et ½ tasse du **liquide des haricots réservé** (doubler la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour un chili plus épais, utiliser moins de liquide!)
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 6 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



Préparer

- Entre-temps, égoutter les **haricots** en réservant le **liquide**, puis les rincer.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.



Terminer et servir

- Incorporer les **patates douces** dans le **chili**.
- Répartir le **chili** dans les bols. Garnir de **fromage** et de **coriandre**.
- Couronner d'un **souçon** de **crème sure**.

Le souper, c'est réglé!



Commencer le chili

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et la **pâte tex-mex**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Poivrer**.

Si vous avez choisi le **bison**, le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**.