

# CHILI FUMÉ AU BŒUF

avec haricots rouges, cheddar et crème sure



**BONJOUR**

## CHILI AU BŒUF

Ce copieux chili déborde de saveurs  
qui satisferont les gourmands!

**PRÉP: 10 MIN** | **TOTAL: 35 MIN** | **CALORIES: 735**



Bœuf haché



Ail



Haricots rouges



Poivron vert



Oignon, haché



Assaisonnement  
mexicain



Concentré de  
bouillon de bœuf



Pâte de tomate



Tomates en dés



Fromage cheddar,  
râpé



Crème sure



Pain ciabatta

## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Pinceau en silicone
- Presse-ail
- Petit bol
- Grande casserole
- Passoire
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

4 pers

- Bœuf haché 500 g
- Ail 20 g
- Haricots rouges 1 boîte
- Poivron vert 400 g
- Oignon, haché 113 g
- Assaisonnement mexicain 9 1 c. à table
- Concentré de bouillon de bœuf 2
- Pâte de tomate 2 c. à table
- Tomates en dés 1 boîte
- Fromage cheddar, râpé 2 1 tasse
- Crème sure 2 6 c. à table
- Pain ciabatta 1 2

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



## BON DÉPART

Préchauffer votre four à la fonction **griller** (pour griller les ciabattas).



**1 PRÉPARATION**  
Laver et sécher tous les aliments.\* Émincer ou presser l'**ail**. Égoutter et rincer les **haricots**. Épépiner les **poivrons**, puis couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).



**4 MIJOTER LE CHILI**  
Ajouter les **concentrés de bouillon**, les **haricots**, les **tomates en dés** et **1 tasse d'eau** à la casserole. Porter à ébullition, puis baisser à feu moyen. Mijoter jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement, de 8 à 10 min. **Saler et poivrer**.



**2 CUIRE LE BŒUF**  
Dans une grande casserole (ou une très grande poêle) à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **bœuf haché**. Cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.\*\*)



**5 GRILLER LES CIABATTAS**  
Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le **reste d'ail** et **2 c. à table d'huile**. **Saler et poivrer**. Couper chaque **pain ciabatta** en deux et badigeonner les côtés coupés d'**huile à l'ail**. Disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Griller au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, de 3 à 4 min. (**ASTUCE**: restez à l'affût pour ne pas les brûler!)



**3 CUIRE LES LÉGUMES**  
Ajouter les **oignons**, les **poivrons** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent, de 5 à 6 min. Ajouter l'**assaisonnement mexicain** et la **pâte de tomate**. Cuire en remuant, jusqu'à ce que le tout soit parfumé, environ 1 min. **Saler et poivrer**.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Répartir le **chili** dans les bols. Saupoudrer de **fromage** et garnir d'une touche de **crème sure**. Servir avec les **ciabattas à l'ail**.

## SUCCÈS!

Ce chili simple comme tout deviendra sans doute l'un des préférés de la famille!