

Chili végétal

avec croustilles de maïs et crème sure

Végé

Épicée

35 minutes



Haricots rouges



Gousses d'ail



Mirepoix



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Tomates broyées



Cheddar, râpé



Crème sure



Poudre de chipotle



Croustilles de maïs



Poivron



Base de sauce tomate

BONJOUR CROUSTILLES DE MAÏS

Dégustez jusqu'à la dernière goutte grâce à ces croustilles faites de tortillas de maïs!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Gousses d'ail	2	4
Mirepoix	113 g	227 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Cheddar, râpé	1/4 tasse	1/2 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Poudre de chipotle 🌶️	1/4 c. à thé	1/4 c. à thé
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Poivron	160 g	320 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- À l'aide d'un tamis, rincer les **haricots**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Laisser mijoter le chili

- Dans la casserole, ajouter le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées**, les **haricots** et **3/4 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu moyen-élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 12 à 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et que le **chili** épaisse légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 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 souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.



Terminer et servir

- Répartir le **chili** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.
- Parsemer de **fromage**.
- Servir les **croustilles de tortilla** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!



Cuire les aromates

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter l'**ail**, la **base de sauce tomate**, l'**assaisonnement mexicain** et **1/4 c. à thé** de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.