



# Chili végétarien

avec croustilles de maïs et crème sure

VÉGÉ 35 minutes



Ail



Haricots rouges



Poivron vert



Oignon, haché



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Tomates broyées



Fromage cheddar, râpé



Crème sure



Carotte, hachée



Poudre de chipotle



Croustilles de maïs

**BONJOUR CROUSTILLES DE MAÏS!**

*Ces croustilles de maïs font le parfait ustensile pour manger ce chili!*

# Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments

## 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

## Sortez

Presse-ail, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, passoire

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Ail	6 g	12 g
Haricots rouges	1 boîte	2 boîtes
Poivron vert	200 g	400 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Tomates broyées	1 boîte	2 boîtes
Fromage cheddar, râpé	1/4 tasse	1/2 tasse
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Carotte, hachée	113 g	227 g
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. PRÉPARATION

Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Égoutter et rincer les **haricots**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 4. MIJOTER LE CHILI

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



## 2. CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande casserole à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**, les **carottes** et les **poivrons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir, de 4 à 5 min.



## 5. FINIR ET SERVIR

Répartir le **chili** dans les bols. Couronner d'une touche de **crème sure**. Saupoudrer de **fromage**. Servir avec les **croustilles de maïs**.



## 3. CUIRE LES AROMATES

Dans la même casserole, ajouter l'**ail**, l'**assaisonnement mexicain** et **1/4 c. à thé** de **chipotle** (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice). Cuire en remuant souvent, 1 min.

# Le souper, c'est réglé!