



# Chili végétarien

avec cheddar, oignons verts et croustilles de maïs

VÉGÉ

30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Haricots noirs



Oignon rouge, haché



Ail



Poivron vert



Carotte, hachée



Oignons verts



Tomates, en dés



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Fromage cheddar, râpé



Croustilles de maïs



Yogourt grec



Poudre de chipotle

**BONJOUR CROUSTILLES DE MAÏS!**

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

## COMMENCER ICI

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

### Sortir

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

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Poivron vert	200 g	400 g
Carotte, hachée	113 g	227 g
Oignons verts	2	4
Tomates, en dés	398 ml	796 ml
Assaisonnement mexicain	2 c. à table	4 c. à table
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Fromage cheddar, râpé	1/2 tasse	1 tasse
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
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 sac-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. PRÉPARER LES LÉGUMES

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Égoutter et rincer les **haricots**. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 4. CUIRE LE CHILI

Dans la même casserole, ajouter les **tomates en dés**, les **haricots**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement, 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 rouges**, les **carottes** et les **poivrons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, de 4 à 5 min.



## 5. FINIR ET SERVIR

Répartir le **chili végétarien** dans les bols. Couronner de **yogourt**. Saupoudrer de **fromage** et d'**oignons verts**. Servir avec les **croustilles de maïs**.



## 3. AJOUTER LES ÉPICES

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

## Le souper, c'est réglé!