

Chili végétarien

avec croustilles de maïs et crème sure

Végé

35 minutes



Haricots rouges



Ail



Poivron vert



Oignon, haché



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Tomates broyées



Cheddar, râpé



Crème sure



Carottes, hachées



Poudre de chipotle



Croustilles de maïs

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 : ¼ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Passoire, grande casserole, cuillères à mesurer, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Ail	6 g	12 g
Poivron vert	200 g	400 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Carottes, hachées	113 g	226 g
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

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



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter et rincer les **haricots**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**, de **carotte** et de **poivron**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.



Faire cuire les aromates

Ajouter l'**ail**, l'**assaisonnement mexicain** et **¼ c. à thé de poudre de chipotle** dans la casserole. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Faire mijoter le chili

Ajouter dans la casserole le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées**, les **haricots** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter de 12 à 15 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et que le **chili** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!