

Chili végétarien avec croustilles de maïs

Végé

30 minutes



Haricots noirs



Oignon, haché



Ail



Poivron vert



Carotte



Oignons verts



Tomates broyées



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Cheddar, râpé



Croustilles de maïs



Crème sure



Poudre de chipotle

BONJOUR CROUSTILLES DE MAÏS

Dégustez jusqu'à la dernière bouchée 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

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Oignon, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Poivron vert	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Oignons verts	2	4
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
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 les légumes

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler la **carotte**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Égoutter et rincer les **haricots**. Émincer les **oignons verts**. 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.



Ajouter les épices

Ajouter l'**ail**, l'**assaisonnement mexicain** et **¼ c. à thé de poudre de chipotle** à la casserole contenant les **légumes**. (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 cuire le chili

Ajouter dans la casserole les **tomates broyées**, les **haricots**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement, de 12 à 15 minutes. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir le **chili végétarien** dans les bols. Couronner d'un soupçon de **crème sure**, puis parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**. Servir avec les **croustilles de maïs**.

Le repas est prêt!