

Chili végétarien

avec croustilles de maïs et crème sure

Végé

Épicée

35 minutes



Haricots rouges



Ail



Poivron vert



Oignon jaune



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Tomates broyées



Cheddar, râpé



Crème sure



Carotte



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

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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Ail	6 g	12 g
Poivron vert	200 g	400 g
Oignon jaune	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	1/4 tasse	1/2 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Poudre de chipotle 🌶️	1/4 c. à thé	1/4 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 (1/2 po). Égoutter et rincer les **haricots**. Peler, puis couper la **carotte** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po) (l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire mijoter le chili

Ajouter dans la casserole le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées**, les **haricots** et **3/4 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Lorsque le **chili** 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**.



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 **oignons**, les **carottes** et les **poivrons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, 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 avec les **croustilles de maïs**.

Le repas est prêt!



Faire cuire les aromates

Ajouter l'**ail**, l'**assaisonnement mexicain** et **1/4 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.