



Chili au bœuf et aux haricots noirs

avec courge épicée à la mexicaine

FAMILIALE 35 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!

- | | |
|---|---|
|  |  |
| Bœuf haché | Courge musquée, en cubes |
|  |  |
| Mais, en grains | Oignon jaune |
|  |  |
| Concentré de bouillon de bœuf | Sauce tomate |
|  |  |
| Yogourt grec | Tomates, en dés |
|  |  |
| Assaisonnement mexicain | Ail |
|  |  |
| Oignons verts | Poivron |
|  |  |
| Fromage cheddar, râpé | Haricots noirs |

BONJOUR CHILI AU BŒUF!

Ce plat copieux déborde d'ingrédients réconfortants.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Plaque à cuisson, grande casserole, papier parchemin, passoire, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	250 g	500 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Maïs, en grains	56 g	113 g
Oignon jaune	113 g	113 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sauce tomate	2 c. à table	4 c. à table
Yogourt grec	100 g	100 g
Tomates, en dés	398 ml	796 ml
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Ail	3 g	6 g
Oignons verts	2	2
Poivron	160 g	160 g
Fromage cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Haricots noirs	398 ml	398 ml
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

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. RÔTIR LA COURGE

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit brun doré et tendre, de 22 à 24 min.



4. FINIR LE CHILI

Ajouter le **concentré de bouillon**, les **haricots**, les **tomates en dés** et **½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Baisser à feu moyen, puis mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **chili** épaisse légèrement, de 6 à 7 min. **Saler** et **poivrer**.



2. PRÉPARATION

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



5. COUPER LES OIGNONS VERTS

Pendant que le **chili** mijote, émincer les **oignons verts**.



3. COMMENCER LE CHILI

Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile**, puis le **bœuf**. Cuire en défaisant le **bœuf** en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. **** Saler** et **poivrer**. Ajouter les **oignons**, les **poivrons** et l'**ail** à la casserole. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 4 à 5 min. Ajouter **le reste d'assaisonnement mexicain** et la **sauce tomate**. Cuire en remuant souvent, 1 min.



6. FINIR ET SERVIR

Ajouter le **maïs** et la **courge** au **chili**. Bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 1 à 2 min. Répartir le **chili** dans les bols. Saupoudrer de **fromage** et couronner d'une touche de **yogourt**. Saupoudrer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!