

Chili copieux au bœuf et aux haricots noirs avec patates douces assaisonnées à la mexicaine

Familiale

Épicée

30 minutes



Bœuf haché



Patate douce



Concentré de
bouillon de bœuf



Base pour sauce
tomate



Crème sure



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons



Assaisonnement
mexicain



Cheddar, râpé



Haricots noirs



Coriandre



Poudre de chipotle

BONJOUR CHILI AU BŒUF

Ce plat réconfortant regorge d'ingrédients nourrissants!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Patate douce	340 g	680 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Coriandre	7 g	7 g
Poudre de chipotle	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



Faire mijoter le chili

Ajouter dans la casserole le **concentré de bouillon**, les **haricots**, les **tomates broyées** et ½ tasse du **liquide des haricots réservé** (doubler la quantité pour 4 personnes). Baisser à feu moyen-doux. Faire mijoter de 6 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, égoutter les **haricots**, réservant leur **liquide**, puis les rincer. Hacher grossièrement la **coriandre**.



Terminer et servir

Incorporer les **patates douces assaisonnées à la mexicaine** au **chili**. Répartir le **chili** dans les bols. Garnir de **fromage** et de **coriandre**. Napper d'un soupçon de **crème sure**.

Le repas est prêt!



Commencer le chili

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et ¼ c. à thé de **poudre de chipotle**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 4 à 5 minutes en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Ajouter la **base pour sauce tomate**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit enrobé. **Saler** et **poivrer**.