Chili au poulet et aux haricots noirs

avec cheddar et crème à la lime

VARIÉTÉ 30 minutes

- Cuisses de poulet
- Concentré de bouillon de poulet
- Sauce tomate
- Tomates broyées
- Poivron vert
- Assaisonnement mexicain
- Maïs en grains
- Haricots noirs
- Crème sure
- Ail
- Oignons verts
- Fromage cheddar, râpé

BONJOUR CRÈME À LA LIME!

Voilà de quoi tempérer les épices de ce chili épicé!

W12R22

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, grande casserole, essuie-tout, passoire, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet	340 g	680 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sauce tomate	2 c. à table	4 c. à table
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Poivron vert	200 g	400 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Maïs en grains	56 g	113 g
Haricots noirs	398 ml	796 ml
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Ail	6 g	12 g
Oignons verts	2	4
Fromage cheddar, râpé	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

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. PRÉPARATION

Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Saupoudrer de **la moitié** de l'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**.

2. CUIRE LE POULET

Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. (**NOTE**: cuire en étapes pour 4 pers, puis remettre dans la casserole.)

3. CUIRE LES LÉGUMES

Baisser à feu moyen, puis ajouter les **poivrons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 2 à 3 min. Ajouter l'**ail**, la **sauce tomate** et **le reste** d'**assaisonnement mexicain**. Cuire en remuant souvent, 1 min. **Saler** et **poivrer**.

4. MIJOTER LE CHILI

Dans la même casserole, ajouter les **tomates broyées**, les **concentrés de bouillon** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Dégager les morceaux collés au fond de la casserole, puis porter à ébullition. Lorsque le **chili** bout, baisser à feu moyen-doux et mijoter jusqu'à ce qu'il épaississe et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 6 à 7 min.** **Saler** et **poivrer**.

5. FINIR LE CHILI

Pendant que le **chili** mijote, égoutter et rincer les **haricots**. Défaire le **poulet** en bouchées moyennes à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère de bois. Incorporer le **maïs** et les **haricots** au **chili**, puis cuire jusqu'à ce qu'ils soient chauds, de 2 à 3 min.

6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **chili au poulet** dans les bols, puis saupoudrer de **fromage** et d'**oignons verts**. Couronner d'une touche de **crème sure**.

Le souper, c'est réglé!