

# Chili à la dinde faible en calories avec crème à la lime

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Assaisonnement mexicain



Lime



Crème sure



Haricots noirs



Mirepoix



Purée dail



Poivron



Oignons verts



Tomates broyées

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lime	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Mirepoix	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Oignons verts	2	2
Tomates broyées	370 ml	740 ml
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, 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*

*La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Égoutter et rincer les **haricots noirs**. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Zester, puis presser la **lime**. Émincer les **oignons verts**.



## Préparer la crème à la lime

Pendant que le **chili** cuit, ajouter dans un petit bol le **zeste de lime** et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**, la **purée d'ail** et la **mirepoix**. Saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire la **dinde** de 4 à 5 minutes, en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.



## Terminer et servir

Répartir le **chili** dans les assiettes. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**, puis parsemer d'**oignons verts**.

## Le repas est prêt!



## Faire cuire le chili

Ajouter les **poivrons**, les **haricots noirs**, le **jus de lime**, les **tomates broyées** et **1/2 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 10 à 12 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaisse légèrement.