

Chili végétal

avec croustilles de maïs

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Haricots rouges



Gousses d'ail



Poivron vert



Mélange aromatique



Oignon vert



Tomates broyées



Assaisonnement mexicain



Cheddar, râpé



Croustilles de maïs



Poudre de chipotle



Crème sure



Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR CROUSTILLES DE MAÏS

Dégustez jusqu'à la dernière goutte grâce à ces croustilles faites de tortillas de maïs!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : ¾ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Gousses d'ail	1	2
Poivron vert	200 g	400 g
Mélange aromatique	113 g	227 g
Oignon vert	2	4
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Poudre de chipotle 🌶️	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer les légumes

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Cuire le chili

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, les **haricots**, le **concentré de bouillon** et **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 12 à 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaisse légèrement.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **mélange aromatique** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Entre-temps, égoutter et rincer les **haricots**.



Terminer et servir

- Répartir le **chili végétal** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon de crème sure**, puis parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**.
- Servir les **croustilles de maïs** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!



Ajouter les épices

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter l'**ail**, l'**assaisonnement mexicain** et **¼ c. à thé de poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.