



# POIVRONS FARCIS AU CHILI CON CARNE

Avec du riz basmati et du yaourt



## HARICOTS ROUGES

Cette légumineuse a constitué pendant des millénaires la base de l'alimentation du continent américain. Son goût est plus prononcé que celui du haricot blanc.



Poivron vert \*



Riz basmati



Oignon



Piment rouge \*



Poivron rouge \*



Tomate \*



Petits haricots rouges HAK



Boeuf épicé haché



Épices de Guadalajara \*



Yaourt entier \*



Cheddar râpé \*

Total : 35-40 min. Sans gluten

Facile

Consommer dans les 5 jours

Ce ragoût de viande est encore un sujet de discorde entre le Texas et le Mexique : en 1977, le chili con carne est déclaré plat officiel de l'état du Texas mais la recette traditionnelle et ses origines restent floues. Chez HelloFresh, on a aussi notre propre recette avec un peu de fromage et de yaourt. À vous de doser le tabasco !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **poivrons farcis au chili con carne** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POIVRONS VERTS

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour le **riz**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez le **poivron vert** en deux et épépinez-le. Dès que le four est chaud, enfournez-le sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le bas, pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement.



### 2 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes dans la casserole couverte. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 3 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Coupez le **poivron rouge** et la **tomate** en petits morceaux.



### 4 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **boeuf haché**, le **poivron rouge** et les **épices de Guadalajara**, puis salez et poivrez. Faites cuire le **boeuf haché** en l'émiettant 1 à 2 minutes à feu moyen-vif : il ne doit pas encore être cuit à ce stade.



### 5 CUIRE À L'ÉTUVÉE

Ajoutez la **tomate**, le **poivron rouge**, les **haricots rouges** (inutile d'égoutter) et le vinaigre balsamique noir au wok, couvrez et laissez étuver 10 à 12 minutes à feu moyen. Retirez le couvercle lors des 5 à 6 dernières minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes et disposez les **poivrons verts** à côté ★. Remplissez ces derniers de **chili**. Garnissez avec le **yaourt** et le **cheddar râpé**.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez aussi mélanger le riz au haché et remplir les poivrons avec le tout.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron vert (pc) *	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	40	85	125	170	210	250
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Petits haricots kidney rouges HAK (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Hachis de bœuf épicié (g) *	100	200	300	400	500	600
Épices de Guadalajara (cc) *	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier (cs) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Cheddar râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
*À ajouter vous-même						
Beurre* (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3364 / 804	451 / 108
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	18,2	2,4
Glucides (g)	61	8
Dont sucres (g)	13,2	1,8
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	52	7
Sel (g)	1,2	0,2

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !