



POIVRONS FARCIS AU CHILI CON CARNE

Accompagnés de riz basmati et de yaourt



Poivron vert ✨



Riz basmati



Oignon



Piment rouge ✨



Poivron rouge ✨



Tomate ✨



Bœuf épicé haché



Épices mexicaines



Haricots rouges



Yaourt entier ✨



Cheddar râpé ✨



Total : 35-40 min.



Sans gluten



Facile



À consommer dans les 5 jours

Les opinions varient quant à l'origine du chili con carne, mais ce plat est devenu un incontournable de la culture tex-mex au Mexique et au Texas. Cette recette peut se décliner à l'infini : voici une version HelloFresh délicieusement fraîche grâce au yaourt.

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-le et réservez-le 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 **bœuf haché**, le **poivron rouge** et les **épices mexicaines**, puis salez et poivrez. Faites cuire le **bœuf 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 au wok la **tomate**, le **poivron rouge**, les **haricots rouges** (inutile d'égoutter) et le vinaigre balsamique noir, 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**.

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
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Bœuf haché épicé (g) *	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Haricots rouges (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3391 / 811	467 / 112
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	18,8	2,6
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	15,9	2,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	53	7
Sel (g)	1,4	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).