



# POIVRONS FARCIS AU CHILI CON CARNE

Accompagnés de riz complet et de yaourt



Poivron vert ✱



Riz complet



Oignon



Piment rouge ✱



Poivron rouge ✱



Tomate ✱



Viande hachée de porc et de bœuf épicée à l'italienne ✱



Épices mexicaines



Haricots rouges kidney



Yaourt entier ✱



Cheddar râpé ✱

Total : 40 min.

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 5 jours

Les opinions varient quant à l'origine du chili con carne, mais quoi qu'il en soit, ce plat est devenu un incontournable de la culture « tex-mex » au Mexique et au Texas. Une recette qui 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 les **poivrons verts** en deux et épépinez-les. Dès que le four est chaud, enfournez-les 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 à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 3 COUPER 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 SAUTEUSE

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu doux. Ajoutez la **viande hachée**, le **piment rouge** et les **épices mexicaines**, puis salez et poivrez. Faites cuire le **hachis** 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** (inutile d'égoutter) et le vinaigre balsamique noir à la sauteuse, couvrez et laissez mijoter 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**.

**\*LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient pas moins de 200 % des apports quotidiens recommandés en vitamine C et plus de la moitié de ceux en fibres. De quoi renforcer vos défenses et votre appareil digestif !

1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron vert (pc) *	1	2	3	4	5	6
Riz complet (g)	40	85	125	170	210	255
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
Viande hachée de porc et de bœuf épicée à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Haricots rouges kidney (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Cheddar râpé (g) 7) *	12½	25	37½	50	62½	75
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	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3115 / 745	452 / 108
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	15,6	2,3
Glucides (g)	57	8
Dont sucres (g)	15,6	2,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	0,8	0,1

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh

SEMAINE 36 | 2019