

4
PORTIONS



La Tablée des Chefs

Chili mexicain

Ingrédients

- 🏠 1 filet d'huile
- 👑 1 oignon ciselé
- 👑 2 gousses d'ail hachées
- 👑 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de chili mexicain
- 🏠 1 c. à thé (5 ml) de cumin*
- 👑 1 tasse (250 ml ou 140 g) de patate douce en dés*
- 👑 2 tasses (500 ml) de tomate broyées en conserve
- 🏠 1 ½ tasse (375 ml) d'eau
- 👑 1 conserve de 540 ml de haricots rouges, rincés et égouttés
- 👑 1 conserve de 340 ml de maïs en grains, égouttés
- 👑 2 c. à thé (10 ml) de cassonade
- 🏠 Sel et poivre au goût

TU AURAS BESOIN DE

- ★ casserole (moyenne)
- ★ couteau de chef
- ★ cuillère de bois
- ★ économe
- ★ ensemble de cuillères à mesurer
- ★ ensemble de tasses à mesure
- ★ ouvre-boîte
- ★ planche à découper
- ★ tamis ou passoire

ALTERNATIVES SUGGÉRÉES

*CUMIN → épices et herbes au choix (coriandre, paprika, origan, etc.)

*PATATE DOUCE → carottes, courge

suite de la recette

Méthode

- 1 Chauffer une casserole à feu moyen-élevé et verser l'huile.
- 2 Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré.
- 3 Réduire le feu. Ajouter l'ail, la poudre de chili, le cumin, et les patates douces et cuire quelques minutes.
- 4 Ajouter l'eau, les tomates, les haricots, le maïs, la cassonade, le sel et le poivre.
- 5 Mélanger et mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces soient cuites, en remuant à quelques reprises.
- 6 Rectifier l'assaisonnement et servir avec des garnitures au choix et une suggestion de service.

BONUS

GARNITURES

- ★ 1 tasse (250ml) de fromage cheddar râpé
- ★ 1 tasse (250 ml) de coriandre fraîche
- ★ 1 tasse (250 ml) de yogourt nature ou crème sure

SUGGESTION DE SERVICE

- ★ croustilles de maïs
- ★ tortillas
- ★ riz
- ★ quinoa

ASTUCE DU CHEF

- ➔ IL TE RESTE DES DÉS DE PATATE DOUCE? TU PEUX LES CONGELER POUR UNE FUTURE RECETTE OU LES UTILISER DANS UN SAUTÉ DE LÉGUMES, UNE QUICHE, EN PURÉE, RÔTIS AU FOUR, OU SELON TA CRÉATIVITÉ!