



Poulet

# Chili au poulet et à la dinde



**2h40** **30 min** **2h** **10 min** **694**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Les étapes

- 1 Faire tremper les haricots dans de l'eau pendant 6 heures.
- 2 Eplucher et ciseler l'oignon.
- 3 Faire chauffer deux casseroles sur feu moyen. Ajouter de l'huile d'olive dans les deux.
- 4 Ajouter un quart de l'oignon émincé dans chaque casserole et réserver la moitié restante. Laisser revenir pendant quelques minutes.
- 5 Ajouter une feuille de laurier et du thym dans chaque casserole. Faire suer les oignons jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
- 6 Ajouter les haricots rouges dans une casserole et les haricots pinto dans l'autre. Couvrir immédiatement avec de l'eau.
- 7 Ne pas ajouter de sel pendant la cuisson des haricots permet de leur éviter de durcir.
- 8 Laisser les haricots mijoter pendant 70 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent bien tendres.
- 9 Préchauffer le four à 175°C (Th. 6).
- 10 Déposer l'ail sur une feuille d'aluminium. Replier les

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les haricots

240 g **Haricots rouges**  
240 g **Haricots rouges**  
1 **Oignon(s)**  
2 feuille(s) **Laurier**  
2 branche(s) **Thym**  
1 **Huile d'olive**

### Ingrédient pour l'ail rôti

2 **Gousse(s) d'ail**

### Ingrédients pour le chili

450 g **Blanc(s) de poulet**  
450 g **Dinde**  
1 c. à soupe **Oignons en poudre**  
1 c. à soupe **Ail en poudre**  
1 c. à café **Piment de Cayenne**  
1 c. à soupe **Paprika**  
1 c. à café **Piment en poudre**  
1 **Oignon(s)**

bords de la feuille jusqu'à former une papillote.

**11** Faire rôtir la papillote d'ail pendant 20 minutes.

720 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**

240 ml **Bouillon de volaille**

85 g **Piment(s)**

1 c. à soupe **Sauce piquante**

1 c. à soupe **Huile d'olive**

1 **Sel**

1 **Poivre**

1 feuille(s) **Laurier**

**Ingrédients pour le dressage**

1 **Avocat**

60 g **Cheddar**

4 c. à café **Crème aigre**

2 branche(s) **Coriandre**

1 **Sel**