

Bol de haricots à la mexicaine

avec guacamole acidulé

Végé

30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



BONJOUR AVOCAT

L'avocat est un fruit climactérique, ce qui signifie qu'il continue à mûrir après avoir été cueilli.

Commencer ici

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

À sortir

Passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Haricots noirs	398 ml	796 ml
Ail	6 g	12 g
Poivron	160 g	320 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Tomate Roma	160 g	320 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à table	4 c. à table
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	2
Avocat	1	2
Riz précuit	142 g	227 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler et dénoyauter l'**avocat**, puis en dégager la chair dans un bol moyen. Réserver. Égoutter et rincer les **haricots**. Zester et presser la **lime**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Cuire les haricots

Dans la même poêle, ajouter les **haricots**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** des **tomates**, la **moitié** du **zeste de lime** et **2/3 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le tout ramollisse, de 4 à 5 min. **Poivrer**.



Cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers), puis couvrir et porter à ébullition. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-doux et cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 15 à 18 min.



Préparer le guacamole

À l'aide d'une fourchette, écraser l'**avocat** et y incorporer le **reste** de **zeste de lime** et **1 c. à table** de **jus de lime** (doubler pour 4 pers). Incorporer la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** de **tomates**. **Saler** et **poivrer**.



Cuire les légumes

Pendant que le **riz** cuit, mettre **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter les **oignons** et **poivrer**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 2 à 3 min. Ajouter l'**ail** et l'**assaisonnement mexicain**, puis cuire en remuant souvent, 1 min.



Finir et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer le **reste** de **coriandre** et **saler**. Répartir le **riz** et le **mélange de haricots** dans les bols. Couronner d'une touche de **guacamole** et de **crème sure**.

Le souper, c'est réglé!