

# Bol de haricots à la mexicaine

avec guacamole acidulé

VÉGÉ

30 minutes



Échalote



Haricots noirs



Ail



Poivron



Crème sure



Tomates Roma



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Coriandre



Lime



Avocat



Riz à grains longs

BONJOUR AVOCAT

L'avocat est un fruit climactérique, ce qui veut dire qu'il continue de mûrir après la récolte!

# D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Échalote	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 soupe	6 c. à soupe
Tomates Roma	160 g	320 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	2
Avocat	1	2
Riz à grains longs	142 g	227 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

—  
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.  
À vos casseroles!

## Nous joindre

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



## Préparer

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 l'**avocat** et transférer sa chaire dans un bol moyen. Réserver. Égoutter et rincer les **haricots**. Zester, puis presser la **lime**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer l'échalote.



## Faire cuire les haricots

Ajouter les **haricots**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** des **tomates**, la **moitié** du **zeste de lime** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) aux **légumes**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 4 à 5 minutes. **Poivrer**.



## Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, porter à ébullition le **riz** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 15 à 18 minutes.



## Préparer le guacamole

À l'aide d'une fourchette, écraser l'**avocat** dans le bol moyen avec le **reste** du **zeste de lime** et **1 c. à soupe** de **jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes). Incorporer la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** des **tomates**. **Saler** et **poivrer**.



## Faire cuire les légumes

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote** et le **poivron**. Faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 2 à 3 minutes. Ajouter l'**ail** et l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme.



## Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** de la **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** et la **garniture aux haricots noirs** dans les bols. Garnir de **guacamole** et de **crème sure**.

## Le repas est prêt!