

Bol de haricots à la mexicaine

avec guacamole acidulé

Végé

30 minutes



Echalote



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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Échalote	50 g	100 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	284 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.

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 chair 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**. Trancher finement 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 que le tout ramollisse, de 4 à 5 minutes. **Poivrer**.



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. 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 acidulé

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 les morceaux d'**échalote** et de **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**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments 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 acidulé** et de **crème sure**.

Le repas est prêt!