

Bol de haricots à la mexicaine

avec guacamole acidulé

Végé

30 minutes



Oignon rouge



Haricots noirs



Ail



Poivron



Crème sure



Tomates Roma



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Coriandre



Lime



Avocat



Riz étuvé

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, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Oignon rouge	56 g	113 g
Haricots noirs	370 ml	740 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 étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
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 et dénoyauter l'**avocat**, puis 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**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



Faire cuire les haricots

Ajouter les **haricots**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** des **tomates**, la **moitié** du **zeste de lime** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Poivrer**.



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** et **⅛ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Baisser le feu à 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

Dans le bol moyen contenant l'**avocat**, ajouter le **reste** du **zeste de lime** et **1 c. à soupe** de **jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes). Écraser le tout à l'aide d'une fourchette. Incorporer la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** des **tomates**. **Saler** et **poivrer**, bien mélanger.



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 **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. 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!