

Bol de haricots noirs et riz à la noix de coco à la caribéenne

avec salsa à l'ananas grillé

Végé

30 minutes



Haricots noirs



Riz basmati



Lime



Coriandre



Ananas, en bâtonnets



Noix de coco, râpée



Tomates Roma



Ail



Jalapeno



Poivron



Oignons verts

BONJOUR OIGNON VERT

Ses fines couronnes vertes et ses tiges blanches croquantes sont parfaites pour rehausser les saveurs de la salsa!

D'ABORD

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Lime	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Noix de coco, râpée	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates Roma	160 g	320 g
Ail	6 g	12 g
Jalapeno 🌶️	1	1
Poivron	160 g	340 g
Oignons verts	2	4
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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



Faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Préparer

Pendant que le riz cuit, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les bâtonnets d'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser la **lime**. Émincer les **oignons verts**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (REMARQUE : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)



Faire griller la noix de coco et l'ananas

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **noix de coco** à la poêle sèche. Faire griller en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 1 à 2 minutes. Réserver dans un petit bol. Ajouter l'**ananas** dans la même poêle sèche. Saupoudrer l'**ananas** de ½ c. à thé de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré. Réserver dans un bol moyen.



Faire cuire les haricots et les poivrons

Dans la même poêle, ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**, les **morceaux de poivron** et ½ c. à soupe de **jalapenos**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter les **haricots noirs**, leur **liquide** et la **moitié** des **tomates**. Poursuivre la cuisson pendant 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement. Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**.



Finir la salsa d'ananas

Pendant que le **mélange de haricots** cuit, ajouter le **jus de lime**, les **oignons verts**, le **reste** des **tomates** et la **moitié** de la **coriandre** dans le bol moyen contenant l'**ananas**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Incorporer le **reste** de la **coriandre** au **mélange de haricots**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer le **zeste de lime** et la **noix de coco grillée**. **Saler**. Répartir le **riz** à la **noix de coco** dans les bols. Garnir du **mélange de haricots** et de la **salsa d'ananas**.

Le repas est prêt!