

Bol de haricots noirs et riz à la noix de coco à la caribéenne avec salsa à l'ananas grillé

Épicée

Végé

30 minutes



Haricots noirs



Riz basmati



Lime



Coriandre



Ananas, en bâtonnets



Noix de coco, râpée



Tomates Roma



Ail



Jalapeño



Poivron



Oignons verts



Sauce piquante



Mélange d'épices jerk

BONJOUR OIGNONS VERTS

Les fines couronnes vertes et les 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
Mélange d'épices jerk 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce piquante 🌶️	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
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

Peler, puis émincer l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **riz**, **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** du **mélange d'épices jerk**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le riz soit grillé. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire cuire le mélange de haricots

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** du **jalapeno**. (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**, le reste du **mélange d'épices jerk** et la **moitié** des **tomates**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement. Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**.



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.)



Préparer 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 contenant les morceaux d'**ananas**. **Saler** et **poivrer**.



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 que la **noix de coco** soit dorée, de 1 à 2 minutes. Réserver dans un petit bol. Ajouter les morceaux d'**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 que les morceaux d'**ananas** soient dorés. Réserver dans une assiette.



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**. Verser un filet de **sauce piquante**, au goût.

Le repas est prêt!