

Bols de haricots à la mexicaine

avec guacamole acidulé

Végé

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter les crevettes,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Oignon rouge



Haricots noirs



Poivron



Épices à enchilada



Coriandre



Guacamole



Crevettes



Gousses d'ail



Crème sure



Concentré de
bouillon de légumes



Lime



Riz étuvé

BONJOUR ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Oignon rouge	56 g	113 g
Crevettes	285 g	570 g
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Gousses d'ail	2	4
Poivron	320 g	640 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	1
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et rincer les **haricots**.
- Zester la **lime**, puis la couper en quartiers.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, les égoutter, les rincer et les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



4 Cuire les haricots

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter les **haricots**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **zeste de lime** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots** ramollissent.
- **Saler et poivrer**, au goût.



2 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.



5 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** du **zeste de lime**. **Saler**, au goût.
- Répartir le **riz** et le **mélange de haricots noirs** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **guacamole** et de **crème sure**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

À la fin, garnir les bols de **crevettes**.



3 Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail** et les **épices à enchilada**. Continuer la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

Le souper, c'est réglé!