

# Casserole de quinoa et de haricots noirs à la mexicaine

avec crème à la lime et à la coriandre

Végé

Épicée

30 Minutes



Haricots noirs



Piment poblano



Purée d'ail



Oignon, haché



Assaisonnement mexicain



Coriandre



Maïs en conserve



Tomates broyées



Quinoa blanc



Lime



Yogourt grec



Concentré de bouillon de légumes



Cheddar, râpé

BONJOUR HARICOTS NOIRS

Ces haricots contiennent autant d'antioxydants que les bleuets et les choux de Bruxelles!

## D'abord

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

## Matériel requis

Tamis, grande casserole, zesteur, petit bol

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Maïs en conserve	113 g	227 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Quinoa blanc	½ tasse	1 tasse
Lime	1	2
Yogourt grec	100 g	200 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Cheddar, râpé	½ tasse	1 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 #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Égoutter et rincer les **haricots** et le **maïs**.  
Évider, puis couper le **poblano** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



## Faire cuire les aromates

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et de **poblano**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis. Ajouter la **purée d'ail** et l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson de 30 secondes à 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## Faire cuire le quinoa

Ajouter la **moitié** du **maïs** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes), le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées**, les **haricots**, le **quinoa** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Couvrir et laisser mijoter de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **quinoa** soit entièrement cuit. **Saler** et **poivrer**.



## Préparer et faire la crème à la lime

Pendant que le **quinoa** mijote, hacher grossièrement la **coriandre**. Zester la **lime**, puis la couper en quartiers. Dans un petit bol, mélanger le **yogourt**, le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**.



## Terminer et servir

Lorsque le **quinoa** est prêt, incorporer le **fromage** et **saler** et **poivrer**. Répartir le **quinoa à la mexicaine** dans les bols et garnir d'un soupçon de **crème à la lime**. Parsemer de la **coriandre restante** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!