

# Bols de haricots noirs à la cubaine avec poivrons et riz lime-coriandre

Végé

30 minutes



Haricots noirs



Riz basmati



Concentré de  
bouillon de légumes



Poivron vert



Poivron



Oignon, haché



Gousses d'ail



Coriandre



Lime



Épices à enchilada



Feta, émietté



Crème sure

BONJOUR ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes avec les arômes de l'oignon et de l'ail!

## D'abord

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

## Matériel requis

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
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Poivron vert	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon, haché	113 g	227 g
Gousses d'ail	4	8
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	1
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire cuire le riz

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



## Faire cuire les haricots

Ajouter les **haricots**, incluant leur **liquide**, le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle contenant le **sofrito**. Porter à légère ébullition et faire cuire de 5 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**, au goût.



## Préparer

En attendant que l'**eau** vienne à ébullition, éviter les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Préparer la crème à la lime

Pendant que les **haricots** cuisent, zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **moitié** du **zeste de lime**, **1 c. à thé de jus de lime** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire le sofrito

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 **poivrons** et les **oignons**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réduire à feu moyen, puis ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices à enchilada**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** du **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **haricots** et de **légumes**. Parsemer de **feta** et du **reste** de la **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!