



GALETTES DE HARICOTS NOIRS À LA SUD-OUEST

avec salade Little Gem, avocats et crème à la lime

VÉGÉ

ÉPICÉ



BONJOUR

HARICOTS NOIRS

Débordants de fibres, de protéines et de folate, les haricots sont extrêmement nutritifs

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 564



Haricots noirs



Oignon rouge, haché



Mais en grains



Mélange d'épices Sud-Ouest



Chapelure panko



Avocat



Laitue little gem



Crème sure



Jalapeño



Lime



Coriandre



Ail

SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Bols moyens (2)
- Presse-purée
- Petits bols (2)
- Zesteur
- Fouet
- Sucre (2 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers

- Haricots noirs 1 boîte
- Oignon rouge haché 56 g
- Maïs en grains 113 g
- Mélange d'épices Sud-Ouest 1 c. à table
- Chapelure panko 1 ½ tasse
- Avocat 1
- Laitue little gem 100 g
- Crème sure 2 3 c. à table
- Jalapeño 1
- Lime 1
- Coriandre 10 g
- Ail 10 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Le liquide des haricots sert de liant dans cette recette et permet de façonner des galettes de haricots plus facilement.



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Dans un petit bol, réserver **2 c. à table** du **liquide des haricots**, puis rincer et égoutter les **haricots**. Peler et couper l'**avocat** en cubes de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser la **lime**. Émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Hacher finement le **jalapeño**, en retirant les pépins pour un goût moins épicé.



4 CUIRE LES GAULETTES
Ajouter le **maïs**, la **panko** et le **liquide réservé** aux **haricots**. **Saler** et **poivrer**. Façonner **¼ tasse** du **mélange de haricots** en galettes d'environ 5 cm de large (2 po). Répéter avec le **reste du** mélange de haricots. (**NOTE:** le mélange devrait donner 6 à 8 galettes.) Dans la même poêle à feu moyen, ajouter un autre filet d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min par côté.



2 COMMENCER LES GAULETTES
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis l'**oignon**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les oignons ramollissent, de 3 à 4 min.



5 PRÉPARER LA SALADE
Entre-temps, hacher grossièrement la **laitue**. Dans un autre bol moyen, fouetter le **jus de lime**, **2 c. à thé** de **sucre** et **2 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter la laitue, l'**avocat**, le **reste du jalapeño** et la **moitié de la coriandre**. Mélanger et réserver. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, le **zeste de lime** et **2 c. à thé** d'**eau**. **Saler** et **poivrer**.



3 PRÉPARER LES GAULETTES
Ajouter le **mélange d'épices Sud-Ouest**, l'**ail**, les **haricots** et la **moitié du jalapeño** à la poêle. Cuire jusqu'à ce que les haricots soient chauds et que l'ail soit parfumé, de 1 à 2 min. Retirer du feu et réserver dans un bol moyen. À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les haricots.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir la **salade** et les **galettes de haricots noirs** dans les assiettes, et saupoudrer du **reste de coriandre**. Servir avec la **crème à la lime**.

LA LIME EN VEDETTE!

Le zeste et le jus de lime dans la vinaigrette apportent beaucoup de fraîcheur à cette recette.