



Bol de haricots à la mexicaine

avec guacamole acidulé

VÉGÉ

30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Oignon rouge, haché



Haricots noirs



Ail



Poivron



Crème sure



Tomate Roma



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Avocat



Coriandre



Lime



Riz au jasmin

BONJOUR AVOCAT!

L'avocat est un fruit climactérique, ce qui veut dire qu'il continue de mûrir après la récolte.

COMMENCER ICI ▼

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, passoire, petit bol, zesteur, cuillères à mesurer, petite casserole

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Ail	6 g	12 g
Poivron	160 g	320 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Tomate Roma	160 g	320 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à table	4 c. à table
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Avocat	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	2
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

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

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une petite casserole, porter **1 ½ tasse** d'**eau** à ébullition (doubler pour 4 pers). Entre-temps, évider puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler et dénoyauter l'**avocat**, puis le couper en bouchées moyennes. Égoutter et rincer les **haricots**. Zester, puis presser la **lime**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. CUIRE LES HARICOTS

Dans la même poêle, ajouter les **haricots**, le **concentré de bouillon**, **la moitié** des **tomates**, **la moitié** du **zeste de lime** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** et les **tomates** ramollissent, de 4 à 5 min. **Poivrer**.



2. CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen-doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5. FAIRE LE GUACAMOLE

Pendant que les **haricots** cuisent, hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, écraser l'**avocat** à la fourchette, et y incorporer **le reste** du **zeste de lime** et **1 c. à table** de **jus de lime** (doubler pour 4 pers). Incorporer **la moitié** de la **coriandre** et **le reste** de **tomates**. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Pendant que le **riz** cuit, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 2 à 3 min. Ajouter l'**ail** et l'**assaisonnement mexicain**. Cuire en remuant souvent, 1 min.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter **le reste** de **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** et la **garniture aux haricots** dans les bols. Couronner d'une touche de **guacamole** et de **crème sure**.

Le souper, c'est réglé!