



Poivrons farcis à la mexicaine

avec guacamole

VARIÉTÉ 30 minutes



Bœuf haché



Poivron



Assaisonnement mexicain



Fromage Monterey Jack, râpé



Haricots noirs



Ail



Riz basmati



Avocat



Lime



Tomates broyées



Coriandre

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN!

Un parfait mélange d'épices fumées, sucrées et épicées!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Tasses à mesurer, passoire, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive, zesteur, pinceau en silicone, presse-ail, cuillères à mesurer, petit bol, plaque à cuisson

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	227 g	454 g
Poivron	320 g	640 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Fromage Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Haricots noirs	1 boîte	2 boîtes
Ail	6 g	12 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Avocat	1	2
Lime	1	2
Tomates broyées	1 boîte	2 boîtes
Coriandre	7 g	14 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

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 casserole moyenne, ajouter **1 ½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**. Rincer et égoutter les **haricots**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen-doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. FARCIR LES POIVRONS

Dans la même poêle, ajouter les **haricots**, les **tomates broyées** et **la moitié** de l'**ail**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Répartir la **garniture** dans les **demis-poivrons**, puis saupoudrer de **fromage**. Remettre les **poivrons** au four et griller jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 5 à 6 min.



2. GRILLER LES POIVRONS

Pendant que le **riz** cuit, couper les **poivrons** en deux, puis les évider pour des bols (garder la tige). Disposer les **poivrons**, côté coupé vers le bas, sur une plaque à cuisson, puis les badigeonner de **½ c. à thé d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 8 à 10 min.



5. PRÉPARER LE GUACAMOLE

Pendant que les **poivrons** grillent, zester et presser **la moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** en quartiers. Peler et dénoyauter l'**avocat**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un petit bol, ajouter l'**avocat**, le **jus de lime** et le **reste** de l'**ail**. Écraser à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LE BŒUF

Pendant que les **poivrons** grillent, mettre **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter le **bœuf** et l'**assaisonnement mexicain**. Cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer le **zeste de lime** et **la moitié** de la **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **poivrons farcis** et de **guacamole**. Saupoudrer **du reste** de **coriandre** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le souper, c'est réglé!