

# Ragoût de maïs et de haricots noirs

avec guacamole et croustilles de maïs assaisonnées

Végé

30 minutes



Haricots noirs



Poivron vert



Salsa de tomates



Épices à enchilada



Sel d'ail



Maïs en conserve



Concentré de bouillon de légumes



Guacamole



Coriandre



Lime



Croustilles de maïs

BONJOUR ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

|                                  | 2 personnes  | 4 personnes  |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Haricots noirs                   | 370 ml       | 740 ml       |
| Poivron vert                     | 200 g        | 400 g        |
| Salsa de tomates                 | 1 tasse      | 2 tasses     |
| Épices à enchilada               | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sel d'ail                        | 1 c. à thé   | 2 c. à thé   |
| Maïs en conserve                 | ½ conserve   | 1 conserve   |
| Concentré de bouillon de légumes | 1            | 2            |
| Guacamole                        | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Coriandre                        | 7 g          | 14 g         |
| Lime                             | ½            | 1            |
| Croustilles de maïs              | 85 g         | 170 g        |
| 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Égoutter le **maïs** et réserver le **liquide**. Égoutter les **haricots noirs** et réserver le **liquide**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper la **moitié** de la **lime** en quartiers (utiliser la lime entière pour 4 personnes).



## Faire cuire le ragoût

Ajouter le **concentré de bouillon**, les **morceaux de poivron**, la **moitié** de la **coriandre**, la **moitié** du **maïs** (utiliser la totalité pour 4 personnes), la **moitié** du **liquide du maïs** (utiliser la totalité pour 4 personnes) et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole contenant les **haricots**. Faire chauffer la même casserole à feu moyen-élevé. Porter à légère ébullition, puis baisser à feu moyen. Faire cuire à couvert de 8 à 10 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres. **Salier et poivrer**, au goût.



## Faire cuire les haricots noirs

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots noirs** et les **trois quarts** des **épices à enchilada**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, pendant 30 secondes. Ajouter le **liquide des haricots** et la **salsa**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**. Bien mélanger. Porter à légère ébullition, puis baisser à feu moyen. Couvrir et faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots** ramollissent légèrement.



## Faire rôtir les croustilles de maïs

Pendant ce temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, disposer les **croustilles de maïs** en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **croustilles de maïs** soient bien chaudes et dégagent leur arôme. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson. Faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Retirer les **croustilles de maïs** du four et saupoudrer immédiatement du **reste des épices à enchilada** et d'**une pincée de sel**.



## Écraser les haricots noirs

Retirer la casserole du feu. Écraser soigneusement la **plupart** des **haricots** et en laisser quelques-uns entiers. (**REMARQUE** : Plus on écrase de haricots, plus le ragoût sera crémeux!)



## Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Couronner de **guacamole**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**. Servir les **croustilles de maïs assaisonnées** pour tremper.

## Le repas est prêt!