

Ragoût épicé au maïs et aux haricots noirs

avec guacamole et croustilles de maïs assaisonnées

Végé

Rapido

25 minutes



Haricots noirs



Poivron vert



Salsa de tomates



Épices à enchilada



Sel d'ail



Maïs en grains



Concentré de bouillon de légumes



Guacamole



Coriandre



Lime



Croustilles de maïs

BONJOUR ÉPICES À ENCHILADA

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

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, petit bol, 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	2 c. à thé	4 c. à thé
Maïs en grains	113 g	227 g
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
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
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



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **moitié** de la **lime** en quartiers (la lime entière pour 4 pers.).
- Dans un petit bol, mélanger ¼ c. à thé d'**épices à enchilada** et ¼ c. à thé de **sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**REMARQUE** : C'est votre assaisonnement à croustilles.)



Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant les **haricots**, ajouter le **concentré de bouillon**, les **poivrons**, la **moitié** de la **coriandre**, le **maïs**, ¾ **tasse d'eau** et ¼ c. à thé de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Chauffer la même casserole à feu moyen-élevé. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres. (**CONSEIL** : Si le ragoût est trop épais, ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à la consistance désirée.)
- Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, au goût.



Cuire les haricots noirs

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), les **haricots noirs** avec **leur liquide**, la **salsa** et le **reste** des **épices à enchilada**. **Poivrer** et saupoudrer de 1 c. à thé de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition, en remuant à l'occasion.
- Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots** ramollissent légèrement.



Rôtir les croustilles de maïs

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson, disposer les **croustilles de maïs** en une seule couche. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **croustilles de maïs** soient bien chaudes et dégagent leur arôme. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Retirer les **croustilles de maïs** du four et saupoudrer immédiatement de **l'assaisonnement à croustilles**.



Écraser les haricots noirs

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



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!