

Ragoût épicé de haricots noirs à la mexicaine

avec crème à la lime et croustilles de maïs assaisonnées

Végé

Épicée

35 minutes



Haricots noirs



Épices à enchilada



Sauce au chipotle



Oignon jaune



Poivron



Tomates broyées



Feta, émietté



Crème sure



Lime



Croustilles de maïs



Oignon vert



Assaisonnement mexicain



Sel d'ail

BONJOUR ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes avec les arômes de l'oignon et de l'ail!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chipotle 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	2
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Oignon vert	2	4
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Préparer

Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester la **lime**, puis en presser la **moitié**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Émincer les **oignons verts**.



Préparer la crème à la lime

Pendant que le **ragoût** mijote, ajouter dans un petit bol la **moitié** du **zeste de lime**, le **jus de lime** et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Commencer le ragoût

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**, les **poivrons** et les **épices à enchilada**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



Faire cuire les croustilles

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les **croustilles de maïs** en une seule couche. Saupoudrer d'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées et croustillantes. Parsemer du **reste** du **zeste de lime** et **saler**, au goût. (**CONSEIL** : Surveiller les croustilles pour ne pas les brûler!)



Terminer le ragoût

Incorporer les **tomates broyées**, la **sauce au chipotle**, les **haricots noirs** avec leur **liquide**, le **sel d'ail**, **1 c. à thé** de **sucre** et **⅓ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Porter à légère ébullition, puis baisser à feu moyen. Faire cuire à découvert de 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**. Parsemer de **feta** et d'**oignons verts**. Servir les **croustilles de maïs** en accompagnement. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!