

# Casserole aux haricots noirs façon tex-mex avec pico de gallo

Végé

Épicée

45 minutes



Haricots noirs



Avocat



Riz basmati



Petites tomates



Coriandre



Concentré de  
bouillon de légumes



Piment poblano



Assaisonnement  
mexicain



Lime



Poivron



Tomates broyées à l'ail  
et aux oignons



Oignon, haché

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

## D'abord

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

## Matériel requis

Zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), cuillères à mesurer, tamis

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Avocat	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lime	1	2
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Oignon, haché	56 g	113 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

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



### Préparer le bouillon

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, le **riz**, l'**assaisonnement mexicain**, **2 c. à soupe d'huile** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), **saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à légère ébullition, puis retirer la casserole du feu.



### Faire cuire la casserole

Ajouter le **bouillon** au plat de cuisson, puis bien mélanger. Faire cuire au **centre** du four de 25 à 28 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** soit complètement absorbé.



### Préparer

En attendant que le **bouillon** mijote, égoutter, puis rincer les **haricots noirs**. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **lime**. Hacher grossièrement la **coriandre**.



### Préparer le pico de gallo

Pendant que la **casserole** cuit, peler l'**avocat**, le dénoyauter et le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, ajouter l'**avocat**, les **tomates**, les **oignons**, le **zeste de lime**, le **jus de lime** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### Commencer la casserole

Ajouter les **poivrons**, le **poblano** et les **haricots noirs** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



### Terminer et servir

Laisser la **casserole** reposer de 2 à 3 minutes. Répartir la **casserole** dans les assiettes. Garnir de **pico de gallo**. Parsemer de **coriandre**.

## Le repas est prêt!