



Ragoût épiced de haricots noirs à la mexicaine

avec crème à la lime et croustilles de maïs assaisonnées

Végé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

+ Ajouter



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g

+ Ajouter



Bœuf haché
250 g | 500 g



Haricots noirs
1 | 2



Croustilles de maïs
85 g | 170 g



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Lime
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Feta, émietté
½ tasse | 1 tasse



Tomates broyées
369 ml | 796 ml



Crème sure
1 | 2



Sauce au chipotle
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices à enchilada
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

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

4



Préparer la crème à la lime

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

2



Commencer le ragoût

- + Ajouter | **Chorizo, sans boyau**
- + Ajouter | **Bœuf haché**

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **poivrons** et le **mélange d'épices à enchilada**. **Saler** et **poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

5



Cuire les croustilles

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les **croustilles de maïs** en une seule couche, puis les arroser de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Cuire au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **croustilles** soient légèrement grillées et croustillantes. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Pendant que les **croustilles** sont encore chaudes, les assaisonner du **reste du zeste de lime** et les **saler**, au goût.

3



Terminer le ragoût

- Ajouter les **tomates broyées**, la **sauce au chipotle** et les **haricots noirs** avec leur **liquide**. **Saler** et **poivrer**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement.

6



Terminer et servir

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

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Commencer le ragoût

+ Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

Si vous avez ajouté le **chorizo**, l'ajouter à la casserole chaude avec les **oignons**, les **poivrons** et le **mélange d'épices à enchilada**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement et que le **chorizo** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

2 | Commencer le ragoût

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez ajouté le **bœuf**, l'ajouter à la casserole chaude avec les **oignons**, les **poivrons** et le **mélange d'épices à enchilada**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement et que le **bœuf** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.