



Ragoût d'agneau fumé à la mexicaine avec haricots noirs

Découverte

Épicée

30 minutes



Agneau haché
250 g | 500 g



Haricots noirs
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Crème sure
1 | 2



Croustilles de maïs
85 g | 170 g



Poudre de chipotle
1 c. à thé | 2 c. à thé



Assaisonnement
mexicain
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon jaune
1 | 2



Base de sauce
tomate
2 c. à soupe |
2 c. à soupe



Guacamole
3 c. à soupe |
6 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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Détacher les **feuilles de coriandre** des **tiges**. Garder les **feuilles** et les **tiges** séparées.
- Émincer les **tiges de coriandre**.
- Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Égoutter et rincer les **haricots noirs**.

4



Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant l'**agneau**, ajouter les **tomates broyées** et 1/4 tasse (1/2 tasse) d'**eau**. Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus le ragoût cuira longtemps, plus il sera savoureux!)

2



Cuire les aromates

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **tiges de coriandre** et 1/4 c. à thé de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. **Saler et poivrer**.

3



Cuire l'agneau

- Dans la casserole contenant les **oignons**, ajouter l'**agneau**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter l'**assaisonnement mexicain**, la **base de sauce tomate** et les **haricots**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**.

5



Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et le **guacamole**.
- Répartir le **ragoût d'agneau** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème au guacamole**, puis parsemer de **feta** et de **feuilles de coriandre**.
- Servir les **croustilles de maïs** en accompagnement.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.