

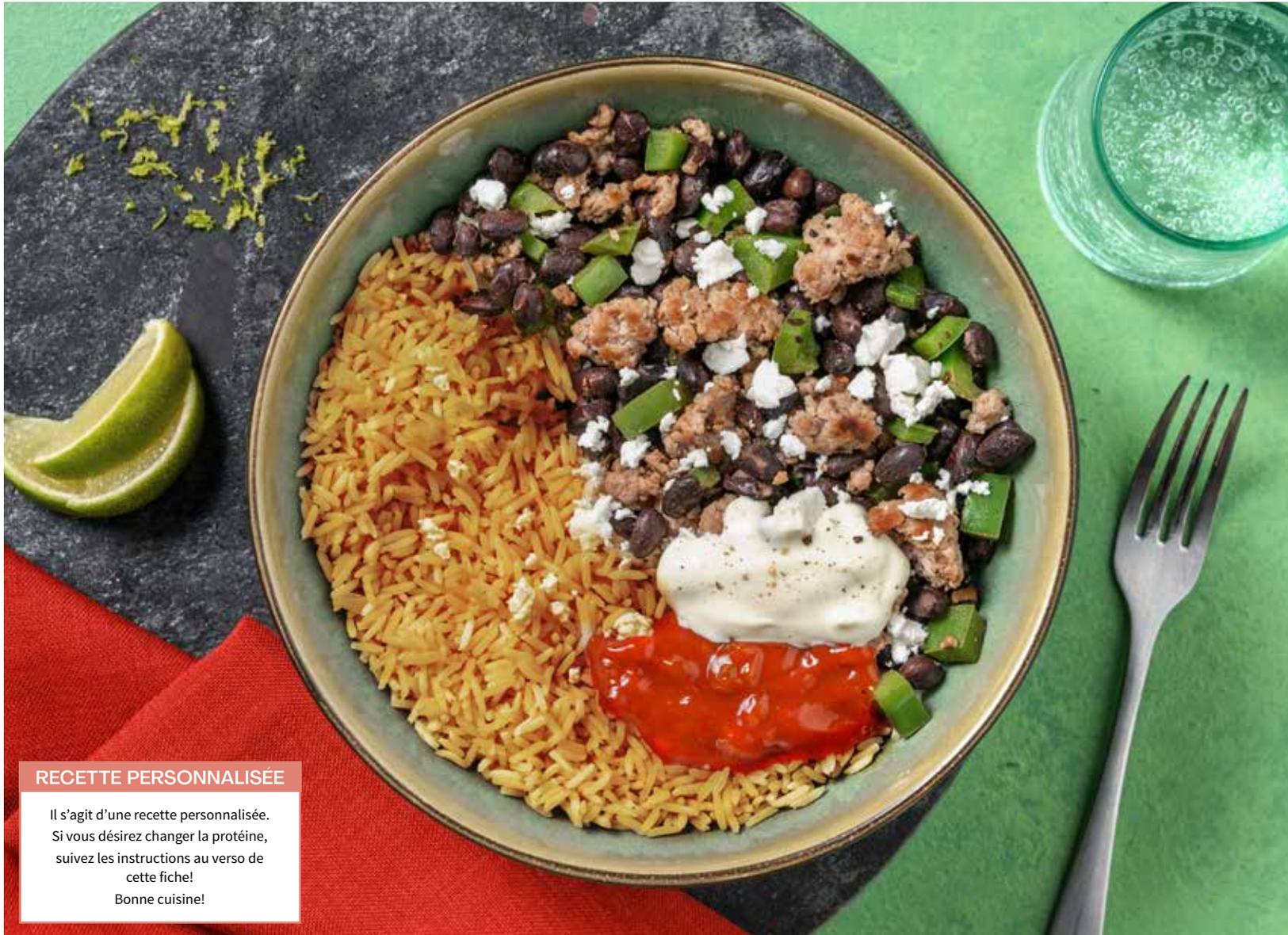
# Bols au porc et au piment poblano

avec haricots noirs et riz

Rapido

Épicée

25 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Porc haché



Boeuf haché



Riz basmati



Pâte tex-mex



Haricots noirs



Piment poblano,  
haché



Jalapeno



Lime



Salsa de tomates



Crème sure



Feta, émiettée



Sel d'ail

## BONJOUR ZESTE DE LIME

Pour rehausser le goût de la crème sure et du riz, rien de tel qu'un soupçon de zeste de lime!

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler la qté pour 4 pers.):**

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Piment poblano, haché 🌶️	56 g	113 g
Jalapeno 🌶️	1	2
Lime	1	1
Salsa de tomates	½ tasse	1 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



## Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe d'huile (doubler la qté pour 4 pers.), puis le riz, la moitié du sel d'ail et 1 c. à thé de pâte tex-mex (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter 1 ¼ tasse d'eau (doubler la qté pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Cuire les haricots et les poblanos

- Dans la poêle contenant le porc, ajouter les haricots, les poblanos, les jalapenos, le reste de la pâte tex-mex, le reste du sel d'ail et ½ tasse d'eau (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les poblanos soient tendres. Saler et poivrer, au goût.



## Préparer

- Entre-temps, égoutter et rincer les haricots.
- Zester, puis presser la moitié de la lime (la lime entière pour 4 pers.). Couper le reste de la lime en quartiers.
- Éviter le jalapeno, en retirant les graines pour un goût plus doux, puis en émincer 1 c. à soupe. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) (CONSEIL : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



## Préparer la crème à la lime

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la crème sure, la moitié du zeste de lime, ½ c. à thé de jus de lime et ¼ c. à thé de sucre (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.



## Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'huile (doubler la qté pour 4 pers.), puis le porc. Saler et poivrer. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le porc en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.

Si vous avez choisi le bœuf, le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le porc.



## Terminer et servir

- Séparer le riz à la fourchette, puis ajouter le reste du zeste de lime. Mélanger.
- Répartir le riz dans les bols. Garnir du mélange de porc et de légumes, puis couronner d'un soupçon de salsa et de crème à la lime.
- Parsemer de feta.
- Arroser du jus d'un quartier de lime, si désiré.

Le souper, c'est réglé!