

Bols au porc et au piment poblano

avec haricots noirs et riz

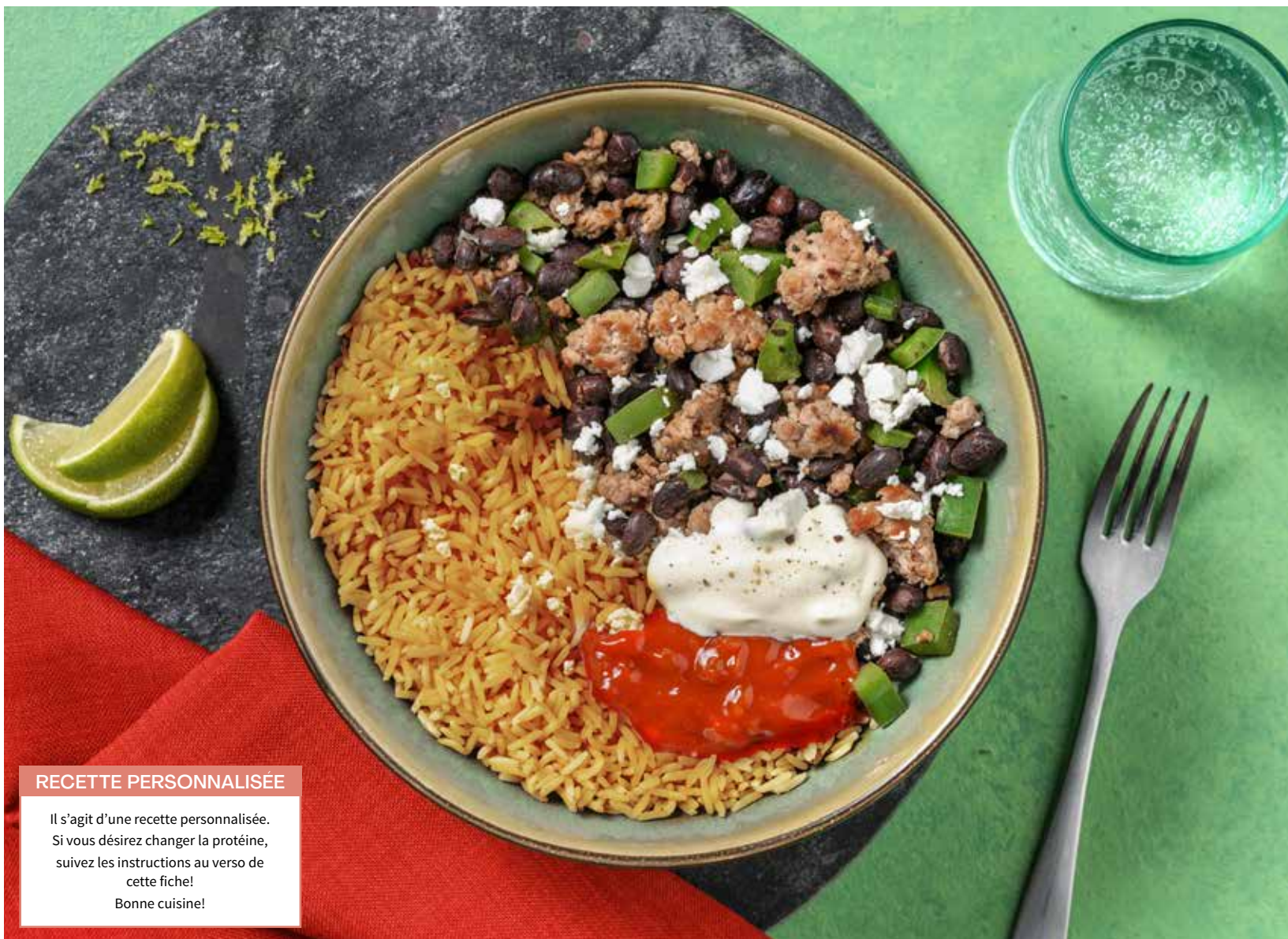
Épicée

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



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



Poitrines de poulet



Riz basmati



Haricots noirs



Piment poblano



Pâte tex-mex



Oignon, haché



Lime



Salsa de tomates



Crème sure



Feta, émietté



Sel d'ail

BONJOUR ZESTE DE LIME

Pour rehausser le riz et la crème sure, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de lime!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
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).

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le riz, la moitié du sel d'ail et 1 c. à thé (2 c. à thé) de pâte tex-mex. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau, 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.

4



Cuire les haricots et les poblanos

- Dans la poêle contenant le porc, ajouter les haricots, les poblanos, les oignons, le reste de la pâte tex-mex, le reste du sel d'ail et ⅓ tasse (⅔ tasse) d'eau. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les poblanos soient tendres. Saler et poivrer, au goût.

2



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 poblano en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). (CONSEIL : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

5



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 (½ c. à thé) de sucre.
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.

3



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, 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 les poitrines de poulet, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Sécher le poulet avec un essuie-tout. Saler et poivrer. Ajouter à la poêle ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le poulet. Cuire de 6 à 7 min par côté, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Utiliser la poêle vide à l'étape 4.

6



Terminer et servir

- Séparer le riz à la fourchette, puis ajouter le reste du zeste de lime.
- Répartir le riz dans les bols. Garnir 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.

Trancher finement le poulet. Garnir les assiettes de poulet.

Le souper, c'est réglé!