

Casserole de quinoa et de haricots noirs à la mexicaine

avec crème à la lime

Végé

Épicée

30 minutes



Haricots noirs



Piment poblano



Oignon jaune



Assaisonnement mexicain



Maïs en conserve



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Quinoa blanc



Lime



Crème sure



Concentré de bouillon de légumes



Cheddar, râpé

BONJOUR HARICOTS NOIRS

Ces haricots contiennent autant d'antioxydants que les bleuets et les choux de Bruxelles!

D'abord

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

Matériel requis

Tamis, petit bol, grande casserole, zesteur, cuillères à mesurer, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Quinoa blanc	½ tasse	1 tasse
Lime	1	1
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

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

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



Préparer

Égoutter et rincer les **haricots**. Égoutter et rincer le **maïs**. Évider, puis couper le **poblano** en morceaux de 1,25 cm (½ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



Préparer et faire la crème à la lime

Pendant que le **quinoa** mijote, zester la **lime**, puis la couper en quartiers. Dans un petit bol, ajouter la **crème sure** et le **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les aromates

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter ½ **c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**, le **poblano** et l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** aient légèrement ramolli.



Terminer et servir

Lorsque le **quinoa** est prêt, incorporer le **fromage**, puis **saler** et **poivrer**. Répartir le **quinoa** dans les bols et garnir d'un soupçon de **crème à la lime**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!



Faire cuire le quinoa

Ajouter la **moitié** du **maïs** (utiliser toute le maïs pour 4 personnes), le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées**, les **haricots**, le **quinoa** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole contenant les **aromates**. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Couvrir et laisser mijoter de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **quinoa** soit tendre. **Saler** et **poivrer**.