

# Ragoût de bison fumé à la mexicaine

## avec haricots noirs

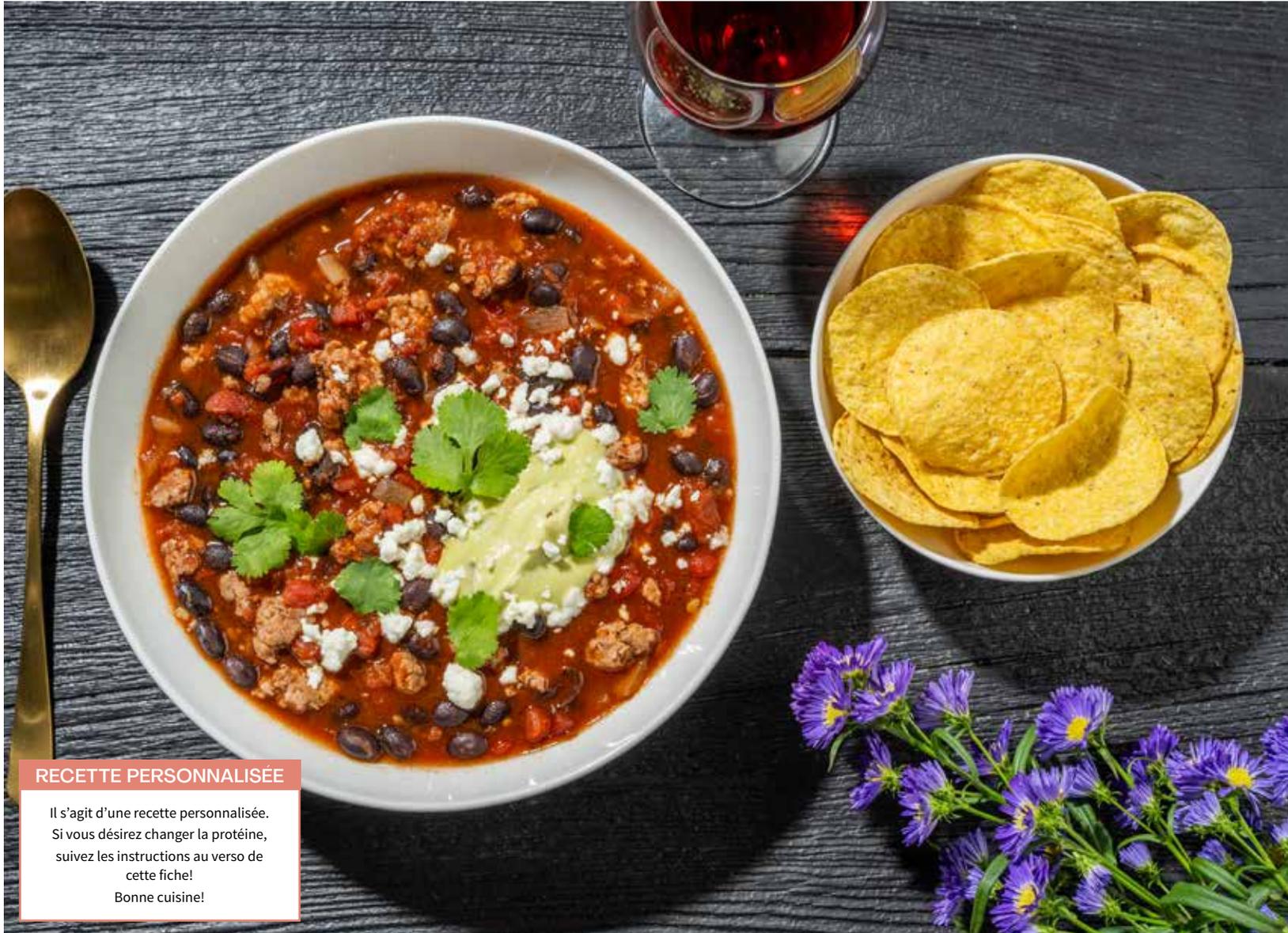
Spécial découverte

Épicée

30 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!



BONJOUR POUDRE DE CHIPOTLE

Les jalapenos sont d'abord fumés et séchés, puis moulus en une poudre épicée!

# 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

## 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)

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bison haché maigre	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Feta, émietté	1/4 tasse	1/2 tasse
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Poudre de chipotle 🌶️	1/4 c. à thé	1/2 c. à thé
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune	1	2
Base de sauce tomate	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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 soya, 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



## Préparer

- 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, puis rincer les **haricots noirs**.

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 le bison

- Ajouter le **bison** à la casserole contenant les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bison** 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**.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bison**.

4



## Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant le **bison**, ajouter les **tomates broyées** et **1/2 tasse** (1 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 plat cuira longtemps, plus il sera savoureux!)

5



## Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!