



# Ragoût épicé de haricots noirs à la mexicaine

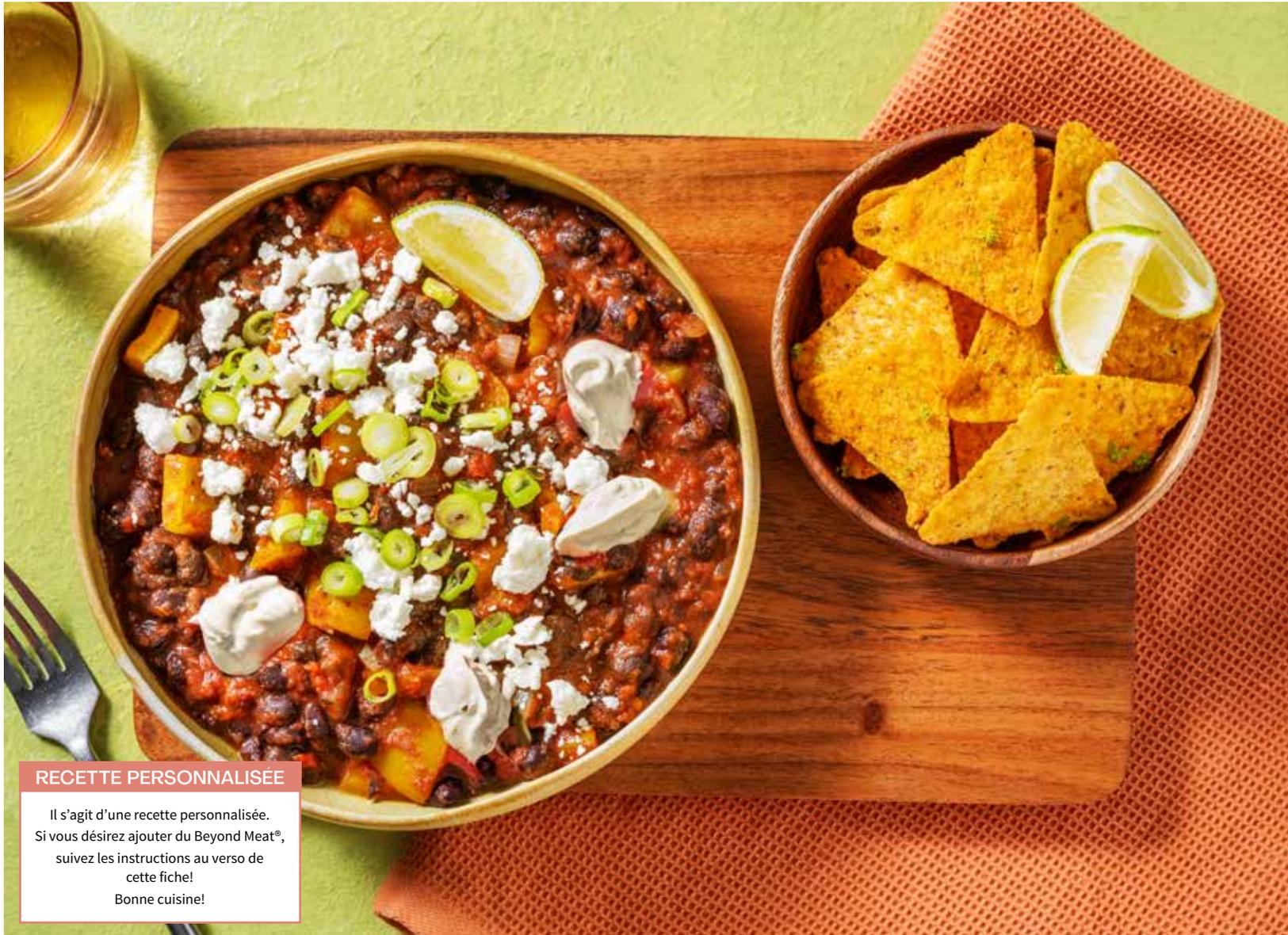
avec crème à la lime et croustilles de maïs assaisonnées

Végé

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 ajouter du Beyond Meat®, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Haricots noirs



Beyond Meat®



Croustilles de maïs



Poivron



Oignon jaune



Lime



Oignon vert



Feta, émietté



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Sauce au chipotle



Crème sure



Mélange d'épices à enchilada

## BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

|                                 |                     |                |                |
|---------------------------------|---------------------|----------------|----------------|
| Unités de mesure à chaque étape | <b>1 c. à soupe</b> | (2 c. à soupe) | <b>d'huile</b> |
|                                 | 2 personnes         | 4 personnes    | Ingrédient     |

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petit bol, grande casserole

## Ingrédients

|  | 2 personnes  | 4 personnes  |
|--|--------------|--------------|
| Haricots noirs                         | 1            | 2            |
| Beyond Meat®                           | 2            | 4            |
| Croustilles de maïs                    | 85 g         | 170 g        |
| Poivron                                | 160 g        | 320 g        |
| Oignon jaune                           | 113 g        | 226 g        |
| Lime                                   | 1            | 2            |
| Oignon vert                            | 2            | 4            |
| Feta, émietté                          | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Tomates broyées à l'ail et aux oignons | 1            | 2            |
| Sauce au chipotle                      | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Crème sure                             | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Mélange d'épices à enchilada           | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Huile*                                 |              |              |
| Sel et poivre*                         |              |              |

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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.

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



### Préparer

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Zester de **lime**, puis en presser la **moitié**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

2



### Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **poivrons** et le **mélange d'épices à enchilada**. **Saler** et **poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

Si vous avez choisi d'ajouter le **Beyond Meat®**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes de Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*. **Saler** et **poivrer**.

3



### Terminer le ragoût

- Incorporer les **tomates broyées**, la **sauce au chipotle** et les **haricots noirs** avec leur **liquide**. **Saler** et **poivrer**. Porter à légère ébullition. Réduire à feu moyen.
- Cuire à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement.

Ajouter le **Beyond Meat®** à la casserole avec les **autres ingrédients du ragoût**. Continuer de suivre les instructions comme indiqué.

4



### Préparer la crème à la lime

- Pendant que le **ragoût** mijote, ajouter la **moitié** du **zeste de lime**, le **jus de lime** et la **crème sure** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



### Cuire les croustilles

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les **croustilles de maïs** en une seule couche, puis les arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Cuire au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **croustilles** soient légèrement grillées et croustillantes. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Pendant que les **croustilles** sont encore chaudes, les assaisonner du **reste** du **zeste de lime** et les **saler**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols. Couronner d'**un soupçon de crème à la lime**.
- Parsemer de **feta** et d'**oignons verts**.
- Servir les **croustilles de maïs** en accompagnement.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!