

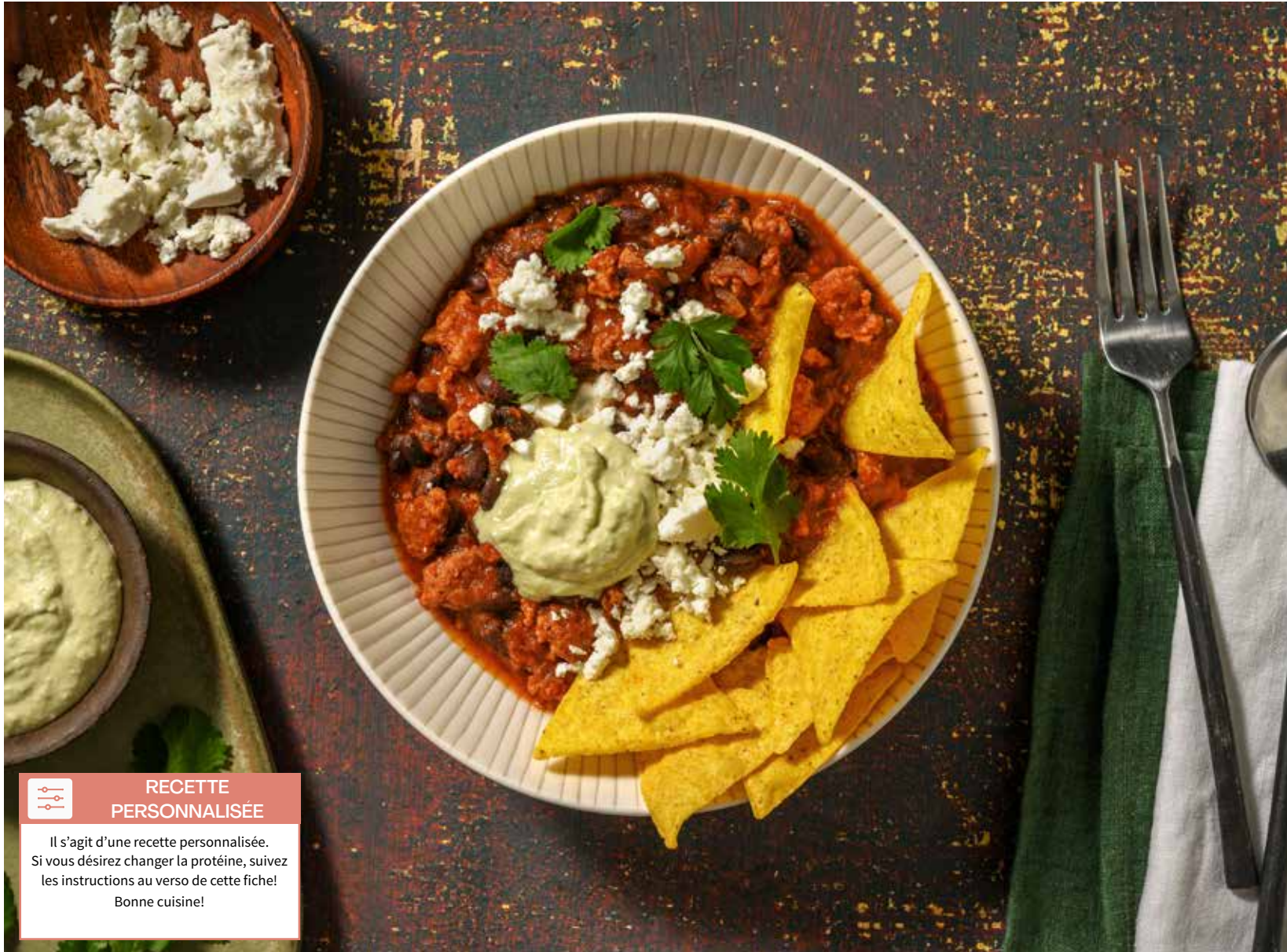
Ragoût d'agneau fumé à la mexicaine

avec haricots noirs

Découverte

Épicée

30 minutes



Agneau haché



Bœuf haché



Haricots noirs



Feta, émiettée



Tomates broyées



Coriandre



Crème sure



Croustilles de maïs



Poudre de chipotle



Assaisonnement mexicain



Oignon jaune



Base de sauce tomate



Guacamole



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.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Feta, émiettée	¼ tasse	½ tasse
Tomates broyées	370 ml	740 ml
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	¼ c. à thé	½ c. à thé
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	227 g
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

** 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

@HelloFreshCA



Préparer

Détacher les **feuilles de coriandre** des **tiges**. Garder les **feuilles** et les **tiges** séparées. Trancher finement les **tiges de coriandre**. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Égoutter, puis rincer les **haricots noirs**.



Terminer le ragoût

Ajouter les **tomates broyées** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole contenant l'**agneau**. Mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque le **ragoût** bouillira, réduire à feu moyen-doux. Faire mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement, de 5 à 6 minutes. **Saler et poivrer**. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus le ragoût cuira longtemps, plus il sera savoureux!)



Faire cuire les aromates

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**, les **tiges de coriandre** et **¼ c. à thé** de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 2 à 3 minutes. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Dans un petit bol, ajouter la **crème sure** et le **guacamole**. Bien mélanger. Répartir le **ragoût** dans les bols. Couronner de **crème de guacamole** et parsemer le tout de **feta** et de **feuilles de coriandre**. Servir les **croustilles de maïs** en accompagnement.

Le repas est prêt!



Commencer le ragoût

Ajouter l'**agneau** à la casserole contenant les **oignons**. Faire cuire en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes**. Ajouter l'**assaisonnement mexicain**, la **base de sauce tomate** et les **haricots**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **bœuf**, faites-le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour l'**agneau**.