

Zesty Mango and Black Bean Salad

with Charred Corn and Poblanos

20 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce. Gather all required tools.

Bust out

Measuring spoons, strainer, zester, large bowl, whisk, large non-stick pan, paper towels

Ingredients

	2 Person
Black Beans	398 ml
Mango	1
Cilantro	7 g
Lime	1
Corn Kernels	½ cup
Mexican Seasoning	1 tbsp
Poblano Pepper	160 g
Green Onion	2
Sugar*	¼ tsp
Oil*	
Salt and Pepper *	

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



Prep

- Thinly slice **green onion**.
- Peel, pit, then cut **mango** into ½-inch pieces.
- Zest, then juice **lime**.
- Core, then cut **poblano** into ¼-inch pieces, removing seeds for less heat. (**TIP:** We suggest using gloves when prepping poblanos!)
- Drain and rinse **black beans**, then pat dry with paper towels.
- Roughly chop **cilantro**.



Make dressing and salad

- In a large bowl, add **2 tbsp oil**, **lime juice**, **lime zest**, **remaining Mexican Seasoning** and **¼ tsp sugar**. Season with **salt** and **pepper**, then whisk to combine.
- Add **black beans**, **mango**, **green onions**, **corn**, **poblanos** and **half the cilantro**. Toss to combine, then season with **salt** and **pepper** again to taste.



Char veggies

- Heat a large non-stick pan over medium-high heat.
- When hot, add **poblanos** and **corn** to the dry pan. Cook, stirring occasionally, until dark golden-brown in spots, 4-6 min. Season with **half the Mexican Seasoning** and **salt**.
- Remove the pan from heat and set aside.



Finish and serve

- Divide **zesty black bean salad** between plates, then sprinkle with **remaining cilantro**.
- Serve with tortilla chips from your pantry or pair with your favourite protein!

Salade acidulée à la mangue et aux haricots noirs

avec maïs grillé et poblanos

20 minutes

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes. Rassembler tout le matériel requis.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes
Haricots noirs	398 ml
Mangue	1
Coriandre	7 g
Lime	1
Maïs en grains	½ cup
Assaisonnement mexicain	1 tbsp
Piment poblano	160 g
Oignon vert	2
Sucre*	¼ tsp
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.



Préparer

- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, dénoyauter et couper la **mangue** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Évider le **poblano** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL**: Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Égoutter et rincer les **haricots noirs**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.



Préparer la vinaigrette et la salade

- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à soupe** d'**huile**, le **jus de lime**, le **zeste**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et **1/4 c. à thé** de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **haricots noirs**, la **mangue**, les **oignons verts**, le **maïs**, les **poblanos** et la **moitié** de la **coriandre**. Bien mélanger, puis **saler** et **poivrer**, au goût.



Griller les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élévé.
- Ajouter les **poblanos** et le **maïs** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient doré foncé par endroits. Assaisonner de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain** et **saler**.
- Retirer la poêle du feu et réserver.



Terminer et servir

- Répartir la **salade acidulée aux haricots noirs** dans les assiettes, puis parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Servir avec des croustilles de maïs tirées du garde-manger ou avec votre protéine préférée!