



CASSEROLE DE BOEUF ET HARICOTS NOIRS À LA MEXICAINE



QUINOA, AVOCAT ET CORIANDRE

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
30-40 minutes

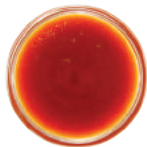
INGRÉDIENTS INCLUS



Avocat
(Les Fermes Trudeau)



Tomate
(Savoura)



Sauce tacos
douce



Coriandre



Quinoa blanc



Bœuf haché
maigre



Assaisonnement
tex mex



Poivron orange



Lime



Maïs en
grains



Haricots noirs sans
sel ajouté, en conserve

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Sel et poivre



Huile

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|------------------------|------------------------|----------------------|------------------|------------------|----------------|---------------|-------------------|------------|------------|--------------|----------|
| Calories 630 | Lipides 21 g | Lipides saturés 5 g | Lipides trans 0.3 g | Cholestérol 60 mg | Sodium 450 mg | Glucides 73 g | Fibres 16 g | Sucres 9 g | Protéines 37 g | Vit A — | Vit C — | Calcium — | Fer — |
| VQ % | 33 % | 27 % | | 20 % | 19 % | 24 % | 65 % | — | — | 12 % | 420 % | 15 % | 50 % |

* Si vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

Mise en place

1



- Zester la **lime** et presser le jus.
- Couper la **tomate en dés**.
- Couper le **poivron orange** en petits cubes.
- Rincer et égoutter les **haricots noirs**.

Cuire le boeuf haché

2



- Dans une grande poêle à rebords hauts, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen et cuire le **bœuf haché maigre** jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- Rincer le **quinoa** et ajouter.
- Faire revenir pendant 1 minute.
- **Saler et poivrer**. *La température du bœuf doit atteindre 68°C.*

Cuire la casserole

3



- Ajouter 1 1/4 tasse (310 ml) ⓘ d'**eau**, les **tomates**, le **poivron**, le **maïs** et les **haricots noirs**.
- Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée et que le **quinoa** soit tendre.
- Mélanger quelques fois durant la cuisson. Si le quinoa n'est pas cuit lorsque l'**eau** est évaporée, en ajouter graduellement.

Terminer et servir

4



- Ajouter la **sauce tacos** dans la casserole.
- Ajouter l'**assaisonnement tex mex** au goût.
- Ajouter de la **lime** au goût.
- **Saler et poivrer** si désiré.
- Bien mélanger.
- Garnir de **coriandre**.
- Ouvrir l'**avocat** en deux, trancher et déposer sur la casserole.
Bon appétit!