

5 15

One pot au boeuf haché et au riz à la mexicaine



PORTIONS
de 4 à 6

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

REPOS
5 minutes

TEMPS DE CUISSON
23 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 536; protéines 30 g; matières grasses 22 g; glucides 55 g; fibres 7 g; fer 4 mg; calcium 81 mg; sodium 501 mg

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 boîte de haricots noirs de 540 ml, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains
- 250 ml (1 tasse) de riz étuvé à grains longs
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de légumes
- sel et poivre au goût
- 375 ml (1 1/2 tasse) de mélange de fromages râpés de type tex-mex
- 1 grosse tomate coupée en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre

Préparation

- 1** Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché de 4 à 5 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 2** Ajouter l'oignon, l'ail, la poudre de chili et le cumin, puis poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant.
- 3** Ajouter le poivron, les haricots noirs, le maïs, le riz et le bouillon de légumes. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 18 à 20 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le riz soit cuit.

- 4 Ajouter le fromage et garnir des dés de tomate. Laisser reposer 5 minutes puis garnir de feuilles de coriandre et servir.