



Haricots noirs à la sud-américaine

Avec du riz cargo, de la crème aigre et de la feta



FETA

Ce fromage de brebis traditionnel est une fierté nationale dont les Grecs raffolent : ils en mangent chacun en moyenne 10 kilos par an.



Riz cargo



Gousse d'ail



Piment vert *



Poivron vert *



Oignon émincé *



Graines de cumin moulues



Paprika



Tomates cœur de bœuf *



Purée de tomates



Haricots noirs



Graines de courge



Feta *



Crème aigre *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Sans gluten

Ce plat sud-américain aux haricots rappelle le chili con - ou bien sin (sans) - carne. Mis à part le fait que c'est une recette délicieuse et facile à préparer, les haricots sont très nutritifs car ils contiennent des vitamines, minéraux, fibres, protéines ainsi que des antioxydants. Profitez-en !

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle, poêle et sauteuse.
Recette de **plat de haricots noirs à la sud-américaine** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez, puis salez et poivrez.
- Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Préparez le bouillon.
- Épépinez le **piment** et émincez-le finement.
- Coupez le **poivron vert** en lamelles.



3 APPRÊTER LE PLAT

- Ajoutez la **purée de tomates**, les **haricots noirs** et le bouillon à la sauteuse, puis faites cuire le tout 3 minutes.
- Ajoutez le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez ★.
- Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et faites revenir l'**ail**, l'**oignon**, le **piment**, le **cumin**, le **paprika** et le **poivron** 5 minutes.
- Pendant ce temps, taillez la **tomate cœur de bœuf** en petits dés.
- Ajoutez-la à la sauteuse et faites cuire 1 minute à feu vif.



4 SERVIR

- Servez les **haricots noirs** et la sauce dans un bol à soupe ou dans une assiette creuse. Versez délicatement le **riz** au centre. Émiettez la **feta** par-dessus.
- Garnissez le tout des **graines de courge** et accompagnez de la **crème aigre**.

★ **CONSEIL :** Comme ce plat comporte de nombreuses saveurs amères, vous pouvez ajouter 1 cc de sucre par personne pour adoucir l'ensemble.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	40	85	125	170	210	250
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment vert (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Poivron vert (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon émincé (g) 23) *	35	75	110	150	185	220
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomate cœur de bœuf (pc) *	1	2	3	4	5	6
Purée de tomates (ml)	100	200	300	400	500	600
Haricots noirs HAK (paquet)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Crème aigre (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	85	170	255	340	425	510
Huile d'olive (cs)	1	1 1/2	2	2 1/2	3	3 1/2
Vinaigre balsamique noir (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	409 / 98
Lipides (g)	28	4
Dont saturés (g)	11,9	1,7
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	15,1	2,1
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,6	0,4

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !