

Poêlée mexicaine

par personne



Pour 4 personnes

35^{min}



1 gousse d'ail
1 oignon
3 poivrons verts *ou haricots*
1 boîte de haricots rouges
(265 g poids égoutté)
1 boîte de maïs (285 g poids égoutté)
2 cc d'huile végétale
350 g de viande de boeuf hachée,
maigre, coin

| | | | | |
|---|----|---|---|----|
| 0 | 0 | Sel | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 1/4 cc de cumin | 0 | 0 |
| 0 | 0 | Chili en poudre | 0 | 0 |
| | | 80 g de riz long grain, sec | 7 | 10 |
| 6 | 0 | 500 ml de bouillon de légumes | | |
| 7 | 0 | (2 cc de poudre instantanée) | 0 | 0 |
| 2 | 3 | 400 g de dés de tomates pelées (conserves) | 0 | 0 |
| 9 | 10 | Paprika en poudre | 0 | 0 |

Ajouter un 1/2 sachet d'épices tapas (viande haché) c'est top!

Presser la gousse d'ail, éplucher et émincer l'oignon. Laver et épépiner les poivrons et les couper en petits dés. Rincer et égoutter les haricots rouges. Égoutter le maïs.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'ail et l'oignon. Ajouter la viande hachée, la rôtir et assaisonner avec le sel, le cumin et le chili en poudre. Ajouter les poivrons, les haricots et le maïs et poursuivre la cuisson 5 minutes environ.

Incorporer le riz et le bouillon, et poursuivre la cuisson une dizaine de minutes. Ajouter les tomates et porter à ébullition. Relever de paprika et de chili en poudre et servir.