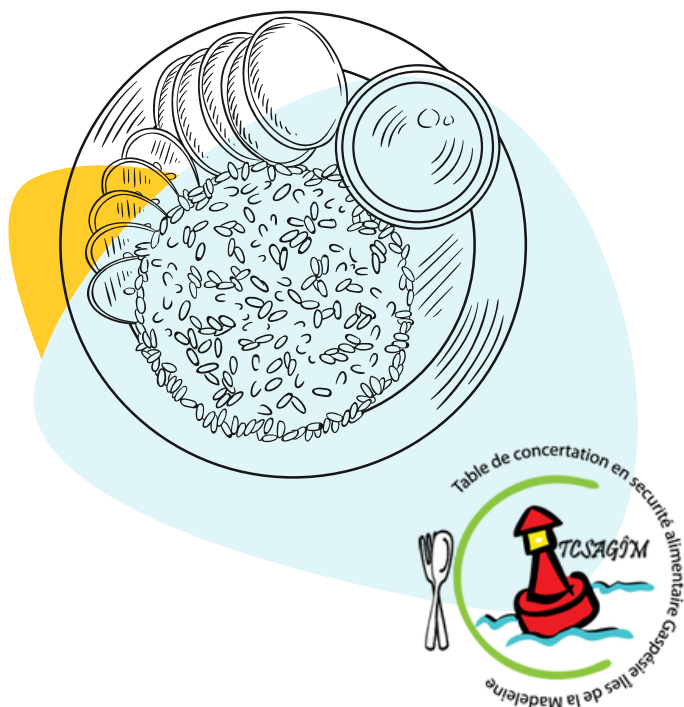


*Recette parfaite
pour la cuisine collective*

Boeuf haché et riz à la mexicaine dans un seul plat



Pour calculer la quantité nécessaire pour chaque aliment : Quantité de la recette de base X nombre de recettes = quantité totale

Portions de la recette de base : 4 à 6
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Aliment	Qté	Nbr de recettes	Qté totale
Huile d'olive	15 ml (1 c. à soupe)		
Boeuf haché mi-maigre	450 g (1 livre)		
Oignon haché	1		
Ail haché	1 gousse ou 15 ml (1 c. à soupe)		
Poudre de chili	15 ml (1 c. à soupe)		
Cumin	2 ml (½ c. à thé)		
Poivron rouge, coupé en dés	1		
Boîte de haricots noirs de 540 ml, rincés et égouttés	1		
Maïs en grains	250 ml (1 tasse)		
Riz étuvé à grains long	250 ml (1 tasse)		
Bouillon de légumes	375 ml (1 ½ tasse)		
Mélange de fromages râpés de type tex-mex	375 ml (1 ½ tasse)		
Grosse tomate coupée en dés	1		
Feuilles de coriandre	30 ml (2 c. soupe)		
Sel et poivre, au goût			

Préparation

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.

Ajouter l'oignon, l'ail, la poudre de chili et le cumin, puis poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant.

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.

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