ONE PAN MEXICAIN AU MÉLANGE CÉRÉALES & LENTILLES EBLY®
RECETTE

ONE PAN MEXICAIN AU MÉLANGE CÉRÉALES & LENTILLES EBLY®

TEMPS
30 min
INGRÉDIENTS
15 ingrédients
FAIT POUR
4 personnes
PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

INGRÉDIENTS

- 2 sachets de Céréales & lentilles EBLY®
- 400 g de bœuf haché

- 2 c. à s. d’huile d’olive
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d’ail
- 2 c. à s. de chili en poudre
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 30 cl de bouillon de légumes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 150 g de maïs
- 400 g d’haricots rouges
- Poivre
- Quelques pluches de persil plat

PRODUITS UTILISÉS

EBLY® Céréales & Lentilles

VOIR DÉTAILS

ÉTAPES DE CUISSON

1. 1
   Faites chauffer l’huile dans une sauteuse, ajoutez le bœuf haché et remuez. Ajoutez l’oignon ciselé, la gousse d’ail hachée, les épices et laissez revenir l’ensemble 2 min. Ajoutez les poivrons lavés et détaillés en petits dés, les haricots rouges et le maïs égoutté puis remuez.
2. 2
   Mouillez avec le bouillon de légumes chaud, poivrez et laissez mijoter à feu moyen, couvert pendant 10 min.
3. 3
   Faites cuire les 2 sachets de Céréales & lentilles EBLY® dans un grand volume d’eau bouillante et salée pendant 10 mn puis égouttez.
4. 4
   Dressez le « One Pan Mexicain » dans des assiettes creuses et parsemez de pluches de persil plat.

Vous aimerez Aussi

CHILI DE HARICOTS ROUGES ET COUSCOUS EN PERLES EBLY®

Temps de cuisson

45 min

Ingrédients

13 ingrédients

VOIR DÉTAILS

CURRY AUX CÉRÉALES & LENTILLES EBLY® AUX ÉPINARDS ET CURCUMA

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

12 ingrédients

VOIR DÉTAILS

SALADE HEALTHY AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

14 ingrédients

VOIR DÉTAILS

Source URL:
https://www.ebly.fr/nos-recettes/one-pan-mexicain-au-melange-cereales-et-lentilles-ebly