



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

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

ÉTAPES DE CUISSON

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. Mouillez avec le bouillon de légumes chaud, poivrez et laissez mijoter à feu moyen, couvert pendant 10 min.
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. 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



[CURRY AUX CÉRÉALES & LENTILLES EBLY® AUX ÉPINARDS ET CURCUMA](#)

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

12 ingrédients



[SALADE HEALTHY AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

14 ingrédients

Source URL:

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