



---

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>