Campbell's SERVICE ALIMENTAIRE
FAIT POUR SERVIR™

RAGOÛT AFRICAIN ÉPICÉ AUX HARICOTS

Temps Total
80 MIN.

Portion
8 OZ LIQ. (250 ML)

Difficulté
ELEVE

Rendements
24

Des ingrédients tout simples se marient de façon inhabituelle à la Salsa Pace® avec de gros morceaux pour créer un ragoût végétarien nourrissant et débordant de haricots et de patates sucrées, avec un soupçon de cannelle et de mélasse.

Tip

Accompagnement : Utiliser ce ragoût pour accompagner de nourrissants plats de céréales comme le riz, le riz sauvage, le blé germé ou le couscous.

Options plus protéinées : Des protéines telles que dinde, poulet, porc, boeuf, saucisse ou gibier peuvent être ajoutées à ce ragoût.

INGRÉDIENTS	POIDS	MESURE
Huile d'olive	3 c. à s.	45 mL
Oignon doux, haché	8 t.	2 L
Ail, haché	2 c. à s.	30 mL
Poivrons, plusieurs couleurs, en dés	6 tasses	1 L
Poudre de chili	1 1/2 c. à s.	25 mL
Cannelle, moulue	1 c. à thé	5 mL
Salsa Pace® avec de gros morceaux – douce	6 tasses	1 L
Cocktail aux légumes V8®	8 tasses	2 L
Eau ou fonds de légumes	4 tasses	1 L
Haricots mélangés en conserve, égouttés	12 tasses	3 L
Patates sucrées, pelées, en dés moyens	4 tasses	1 L
Mélasse	1/4 tasse	75 mL
Sauce Worcestershire	1/4 tasse	75 mL
Raisins secs, sans pépins	2 tasses	500 mL
Coriandre fraîche, hachée	1/2 tasse	125 mL
Coriandre fraîche, hachée	1/2 tasse	125 mL
Yogourt de style grec, sans gras	1 1/2 tasses	375 mL

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS

RAGOÛT AFRICAIN ÉPICÉ AUX HARICOTS

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand chaudron ou une marmite, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé; ajouter les oignons et faire sauter pendant 4 minutes. Incorporer l'ail et continuer de cuire pendant 2 minutes.

2. Ajouter les poivrons et continuer de cuire, en remuant souvent, pendant 5 minutes. Incorporer les assaisonnements et cuire pendant 3 minutes.

3. Incorporer la Salsa Pace®, le Cocktail aux légumes V8® et l'eau ou le fonds, et porter à ébullition. Réduire la chaleur pour faire mijoter

4. Ajouter les haricots, les patates sucrées, la mélasse et la sauce Worcestershire et ramener à ébullition; baisser le feu et laisser mijoter, en remuant souvent, pendant 30 minutes.

5. Incorporer les raisins secs et la coriandre fraîche et continuer de faire mijoter pendant 15 minutes, en remuant souvent. À NOTER : Chauffer, jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C (165°F) ou plus pendant 15 secondes. À NOTER : Maintenir à une chaleur de 60°C (140°F) ou plus pour le service.

6. Pour servir : pour chaque portion, déposer 250 mL (8 oz liq.) de ragoût dans un bol à soupe ou une tasse et garnir de 5 mL (1 c. à thé) de coriandre fraîche et de 15 mL (1 c. à s.) de yogourt.

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS