



Temps Total
45 MIN.

Portion
8 OZ LIQ. (250 ML)

Difficulté
ELEVE

Rendements
24

Goûtez toute la saveur du Mexique avec ce ragoût aux fruits de mer qui utilise la Salsa Pace® avec de gros morceaux comme base et l'enrichit de haricots noirs, de poisson, de crevettes et de maïs avec une garniture de coriandre fraîche.

 **Tip**
* Option : substituer 1,6 kg (3 ½ lb) de mélange de fruits de mer aux crevettes et poisson blanc.

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Huile végétale	2 c. à s.	30 mL
Oignons doux, émincés	4 lb	3 L
Cumin, moulu	1 c. à s.	15 mL
Poivrons verts et rouges, en dés	8 tasses	2 L
Salsa Pace® avec de gros morceaux – douce	4 tasses	1 L
Cocktail aux légumes V8®	8 tasses	2 L
Eau	4 tasses	1 L
Haricots noirs en conserve, égouttés	4 tasses	1 L
Maïs en grains, surgelés	4 tasses	1 L
*Poisson blanc à chair ferme, surgelé, morceaux de 2,5 cm	2 lb	900 g
*Crevettes moyennes, pelées et déveinées	1,5 lb	680 g
Coriandre fraîche, hachée	1 tasse	250 mL
Crème sûre à faible teneur en gras (facultatif)	3/4 tasse	175 mL

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé; ajouter les oignons et cuire pendant 4 minutes. Ajouter le cumin et continuer de cuire pendant 1 minute. Incorporer les poivrons et faire sauter de 6 à 8 minutes de plus.
2. Incorporer la Salsa Pace®, le Cocktail aux légumes V8® et l'eau, et porter à ébullition; baisser le feu et laisser mijoter la base de ragoût pendant 10 minutes.
3. Incorporer les haricots noirs et le maïs et refaire mijoter; cuire pendant 5 minutes.
4. Ajouter le poisson et les crevettes et faire cuire de 3 à 4 minutes. 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.
5. Juste avant de servir, incorporer la coriandre fraîche.
6. Pour servir : Déposer 250 mL (8 oz liq.) de ragoût dans un bol ou une assiette à soupe. Garnir de 8 mL (½ c. à s.) de crème sûre, si désiré.