



Temps Total
50 MIN.

Portion
PORTIONS

Difficulté
EASY

Avec ses savoureuses saveurs mexicaines, ce ragoût plaira même aux amateurs de viande !

Rendements
16

INGRÉDIENTS

POIDS

MESURE

d'huile de canola	2 c. à soupe	30 mL
courge musquée en dés	6 tasses	1 L
oignons en dés	1 1/2 tasse	375 mL
ail émincé	2 c. à soupe	30 mL
cumin moulu	2 c. à thé	10 mL
origan séché	1/2 c. à soupe	7 mL
paprika fumé	1 c. à thé	5 mL
sel et de poivre	1/2 c. à thé	2 mL
soupe Végétalienne aux légumes Signature de Campbell's®	1 emballage (4 lb)	1 emballage (1,81 kg)
eau	1 tasse	250 mL
quinoa cuit	3 tasses	750 mL
haricots noirs, égouttés et rincés (540 ml)	1 boîte	1 boîte
maïs	3/4 tasse	185 mL
avocat mûr tranché finement	1	1
tomates finement hachées	3/4 tasse	175 mL
oignons verts hachés finement	1/4 tasse	60 mL
quartiers de lime	12	12

Tip

- Le ragoût peut également être préparé et réchauffé sur commande.
- Le ragoût peut également servir de garniture pour des burritos.
- Remplacer le paprika fumé par de la poudre de piment ancho.

Conseils :

RAGOÛT VÉGÉTALIEN DE QUINOA À LA MEXICAINE



INSTRUCTIONS

1. Faire chauffer l'huile dans un grand poêlon à feu moyen. Cuire les dés de courge et les oignons de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent. Ajouter l'ail, le cumin, l'origan, le paprika fumé, le sel et le poivre. Cuire en remuant de 3 à 5 minutes.

2. Incorporer la soupe végétalienne aux légumes Campbell's Signature, puis amener à ébullition en remuant souvent. Incorporer 1 tasse (250 ml) d'eau, le quinoa, les haricots noirs et le maïs. Cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le ragoût épaisse. Garder au chaud jusqu'au moment de servir. Donne 16 tasses (4 L) de ragoût.

Verser 1 tasse (250 mL) de ragoût dans un plat de service. Garnir de tranches d'avocat, de 2 c. à soupe (30 mL) de tomates et de 1 c. à thé (5 mL) d'oignons verts. Servir avec un quartier de lime.