



Temps Total
55 MIN.

Portion
6,5 OZ/177,4 G

Difficulté
EASY

Rendements
48

Rehaussée de thym et d'épices, cette version de riz aux haricots des Caraïbes se prépare avec du lait de noix de coco léger et de la Soupe condensée Crème de champignons pour offrir un superbe plat qui plaira à tous.

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Huile végétale	6 c. à s.	90 mL
Carottes, en dés	2 tasses	500 mL
Céleri, en dés	2 tasses	500 mL
Oignons, en dés	2 tasses	500 mL
Poivrons rouges, en dés	2 tasses	500 mL
Thym frais, finement haché	6 c. à s.	90 mL
Assaisonnement au chili	2 c. à s.	30 mL
Ail, émincé	2 c. à s.	30 mL
Gingembre frais, émincé	2 c. à s.	30 mL
Piment de la Jamaïque, moulu	2 c. à t.	10 mL
Cannelle moulue	1/2 c. à t.	2 mL
Poivre noir	2 c. à t.	10 mL
Soupe condensée Crème de champignons de Campbell®	1 boîte 48 oz chaque	1 boîte 1.36 L chaque
Lait de noix de coco léger	2 boîtes 14 oz chaque	2 boîtes 400 mL chaque
Eau	5 tasses	1 L
Sauce soya à faible teneur en sodium	6 c. à s.	90 mL
Haricots noirs sans sel ajoutés, égouttés et rincés	1 boîtes 6.9 lb	
Riz basmati	6 tasses	1 L
Jus de lime	1/2 tasse	125 L



INSTRUCTIONS

1. Dans une grande casserole à feu moyen, verser l'huile. Ajouter les carottes, le céleri, les oignons, les poivrons rouges, le thym, l'assaisonnement au chili, l'ail, le gingembre, le piment de la Jamaïque et la cannelle ; cuire, en remuant de temps en temps, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Poivrer.
 2. Incorporer la soupe condensée aux champignons, le lait de noix de coco, 5 tasses (1,25 L) d'eau et la sauce soya ; porter à ébullition. Remuer jusqu'à homogène.
 3. Incorporer les haricots noirs, le riz et le jus de lime ; porter de nouveau à ébullition. Bien remuer, puis réduire le feu à doux. Couvrir et laisser mijoter, en remuant de temps en temps, de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et ait absorbé la plus grande partie du liquide et qu'une température interne de 165°F (74°C) ou plus soit maintenue pendant 15 secondes. Laisser reposer, couvert, 5 minutes ; aérer avec une fourchette.
- CCP : Garder chaud à 140°F (60°C) ou plus pour servir.
CCP : Remplacez les haricots noirs par des haricots rouges ou des haricots à œil noir.