

électronique.

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

CAPTCHA

This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.

INGRÉDIENTS

- 2 sachets (240 g chacun) riz brun et haricots noirs à la mode du Sud-Ouest RIZ ET LÉGUMINEUSES de marque BEN'S ORIGINAL(MC)
- 1 lb (500 g) bœuf haché très maigre
- 2 tasses (500 mL) mélange de légumes pour chili surgelé
- 1 tasse (250 mL) salsa ou sauce pour enchiladas
- 1 tasse (250 mL) cheddar, râpé en filaments

PRÉPARATION

- 1
Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, à feu moyen-vif, dorer le bœuf haché jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit. Bien déguster et remettre dans le poêlon.
- 2
Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson 5 minutes, en remuant.
- 3
Ajouter la salsa et le riz brun et haricots noirs à la mode du Sud-Ouest RIZ ET LÉGUMINEUSES de marque BEN'S ORIGINAL(MC). Poursuivre la cuisson, en remuant, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, environ 4 minutes.
- 4
Retirer du feu et parsemer du fromage. Couvrir et laisser reposer 2 minutes pour que le fromage fonde.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 512
- Glucides (g) 44 g
- Fibres (g) 7 g
- Protéines (g) 39 g
- Matières grasses (g) 19 g
- Sodium (mg) 980 mg

CATÉGORIES :

[Bœuf](#), [Moins de 20 minutes](#), [Riz prêt à chauffer](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Bols de tostadas au riz et aux haricots](#)

Temps de cuisson

15m

Ingrédients

6 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Chili con carne](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Poulet à la jamaïcaine avec riz et haricots noirs](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

7 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

Source URL: <https://ca.bensoriginal.com/recipes/cheesy-one-pan-beef-enchilada-meal>