

Bol tex-mex



6 portions

Préparation
30 minutes

Cuisson
30 minutes



INGRÉDIENTS

Riz

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel (facultatif)

Garniture chaude

- 2 gousses d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 250 g (½ lb) de bœuf haché maigre
- 1 conserve de 540 ml (19 onces) de haricots noirs
- 125 ml (½ tasse) de maïs congelé
- Sel et poivre, au goût

Garniture froide

- 250 ml (1 tasse) de fromage Cheddar marbré râpé
- 1 tomate
- 1 avocat
- Crème sure (facultatif)
- Salsa du commerce (facultatif)

PRÉPARATION

★ = Pourrait nécessiter l'aide d'un adulte

Riz

- ★ 1 Dans une petite casserole, verser l'eau, le riz et le sel. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Remuer et couvrir.
- ★ 2 Cuire le riz selon le temps indiqué sur l'emballage, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirer du feu. Réserver.

Garniture chaude

- ★ 3 Éplucher, puis hacher l'ail. Réserver.
- ★ 4 Dans une grande poêle, faire fondre le beurre et y ajouter la poudre de chili en remuant avec une cuillère de bois. Verser l'eau et bien mélanger.
- ★ 5 Ajouter le bœuf haché et l'ail. Poursuivre la cuisson à feu élevé en émiettant la viande avec la cuillère de bois jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée. Saler et poivrer au goût.
- 6 À l'aide d'une passoire, rincer et égoutter les haricots noirs, puis les ajouter à la viande.
- ★ 7 Ajouter le maïs. Bien mélanger tous les ingrédients et poursuivre la cuisson 2 minutes. Retirer du feu. Réserver.

Garniture froide

- 8 Râper le fromage. Réserver.
- 9 Couper la tomate et l'avocat en dés. Réserver.

Bol tex-mex

- 10 Disposer le riz chaud, la garniture chaude et la garniture froide en rangées dans chacun des bols.
- 11 Servir accompagné de crème sure et de salsa, si désiré.

Voir *L'abc des petits cuistots* pour apprendre deux techniques pour couper les aliments.

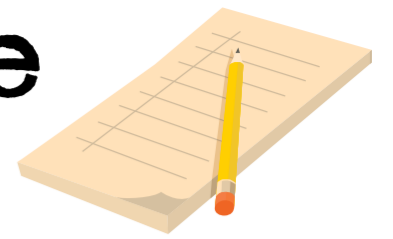
ASTUCE

1. Utilisez les restes en salade en ajoutant une vinaigrette ou un peu d'huile et de jus de lime ou de citron.
2. Doublez la recette pour en réchauffer pour les dîners. Ce mets convient parfaitement aux contenants isothermes (Thermos). Il ne reste qu'à ajouter la garniture froide au moment de manger.

Pour plus de piquant, utiliser du fromage Cheddar aux piments forts (jalapeno ou habanero).



Liste d'épicerie de la famille



LÉGUMES ET FRUITS

2 gousses d'ail

1 tomate

1 avocat

BOULANGERIE

VIANDES ET POISSONS

250 g (½ lb) de bœuf haché maigre

PRODUITS LAITIERS

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

250 ml (1 tasse) de fromage Cheddar marbré

Crème sure

AUTRES ALIMENTS RÉFRIGÉRÉS

PRODUITS CONGELÉS

125 ml (½ tasse) de maïs congelé

ALIMENTS NON PÉRISSABLES

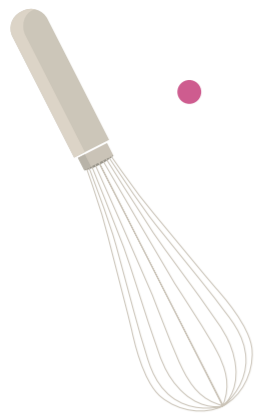
250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs

15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili

1 conserve de 540 ml (19 onces) de haricots noirs

Sel et poivre

Salsa



L'abc des petits cuistots



COUPER LES ALIMENTS COMME UN CHEF

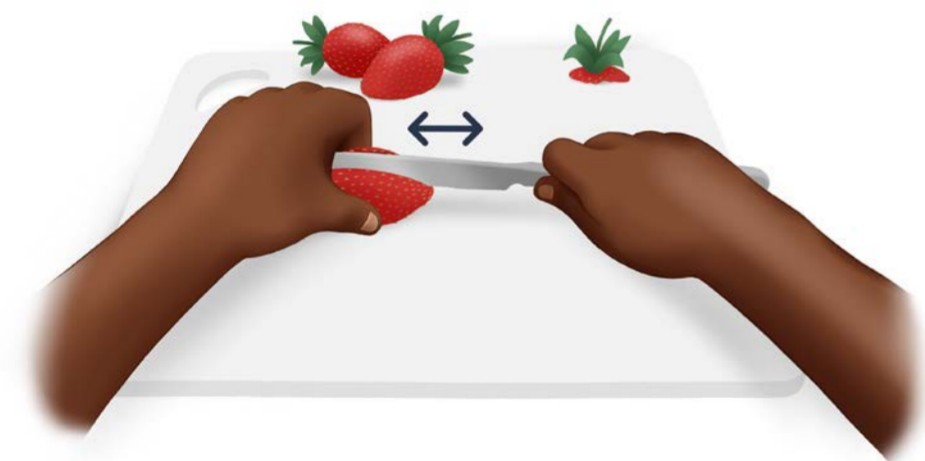
Quelle technique devrais-tu utiliser pour couper les aliments de façon efficace et sécuritaire?
Explorons-en quelques-unes!



Utilise un couteau de table pour les aliments tendres comme le fromage, ou un couteau d'office pour les aliments plus fermes comme la carotte.



Pour les plus expérimentés, le couteau de chef peut également être utilisé.



Couper avec la technique du « tunnel »

Stabiliser l'aliment et le maintenir en plaçant le pouce d'un côté et l'index de l'autre côté, de façon à former un petit tunnel avec ses doigts. Tenir le couteau de l'autre main et diriger la lame du couteau au centre du tunnel. Couper l'aliment en faisant un mouvement de va-et-vient avec le couteau, comme avec une scie.

Couper avec la technique de la « patte de chat »

Stabiliser l'aliment d'une main en repliant les doigts jusqu'à ce qu'ils forment un C ou ressemblent à une patte de chat sortant les griffes. Tenir le couteau de l'autre main et placer la lame tout près des doigts, sur l'aliment à couper, tel qu'illustré. Couper en faisant un mouvement de va-et-vient avec le couteau, comme avec une scie.



À la découverte du Mexique!

Voici quelques faits intéressants pour en apprendre davantage sur le Mexique et sa cuisine traditionnelle. Nous avons souligné quelques mots qui représentent des ingrédients ou des plats d'origine mexicaine. Bonne lecture!

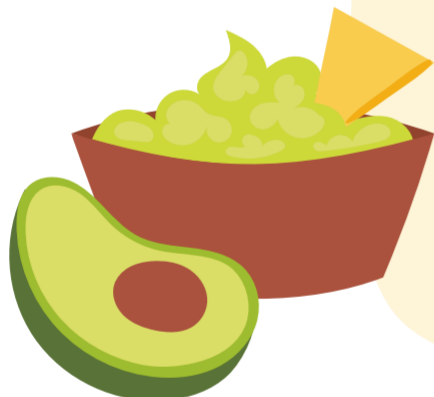
Les plats mexicains sont reconnus pour leur côté festif et coloré.

Le principal ingrédient de la cuisine mexicaine est le **maïs**. Cependant, plusieurs autres aliments sont ajoutés à la plupart des plats traditionnels. Parmi eux, on trouve le haricot, l'avocat, la tomate et le piment. Le maïs est cultivé depuis l'Antiquité et est utilisé pour fabriquer la **tortilla**, une galette de maïs qui fait partie des aliments de base au Mexique.



As-tu déjà goûté à du **guacamole**?

Cette préparation à base d'avocat, de tomate, d'oignon, de jus de lime et de piment jalapeno accompagne justement les tortillas ou les croustilles de maïs.



Le poisson est aussi très populaire. Le **ceviche** est un plat très apprécié sur les côtes pacifique et atlantique de l'Amérique latine, notamment au Mexique. Il s'agit de morceaux de poisson blanc ou de fruits de mer crus qui ont été marinés dans du jus de citron. On y ajoute généralement de l'huile, des piments, des oignons et des herbes, entre autres de la coriandre.



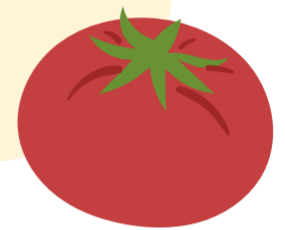
À la découverte du Mexique!

suite...

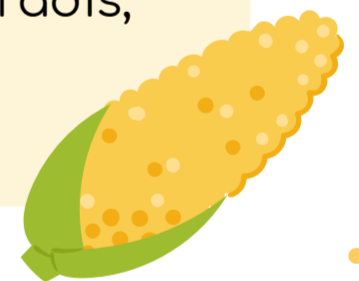
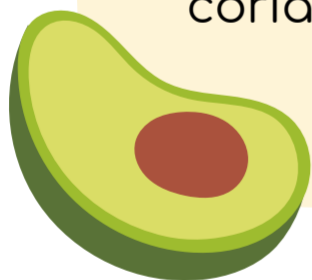


As-tu envie de savoir quel est l'un des mets les plus populaires du Mexique? Il s'agit du mole **poblano**, une sauce au chocolat qui accompagne traditionnellement du poulet. Ce plat est servi lors des fêtes et des occasions spéciales comme Noël, Pâques, le jour des Morts, les anniversaires, les baptêmes, les mariages et les enterrements. Le mole poblano est en fait une sauce à base de différents ingrédients, dont le piment, le cacao, le sésame, le clou de girofle, la cannelle et la tomate.

C'est un plat plutôt long à préparer, voilà pourquoi on le réserve pour les grands événements!



Généralement consommée tard en soirée, la soupe est également très appréciée des Mexicains. Le **pozole** est une sorte de potée mexicaine dont l'ingrédient principal est le maïs. Il peut contenir du porc, de la dinde ou du poulet. Il existe des pozoles verts, blancs ou rouges, selon les ingrédients de la sauce incluse à la cuisson. Une fois prêt, le pozole est servi accompagné d'ingrédients variés : des tortillas frites, de la coriandre hachée, de l'avocat, de la salade finement coupée, des radis, des oignons émincés, de la lime et du piment.



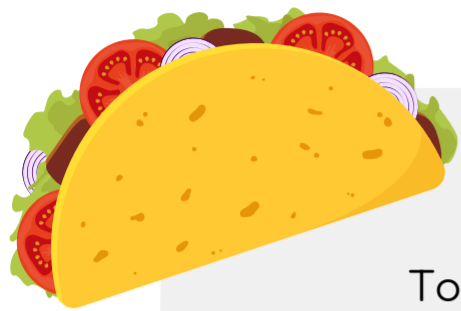
Voilà, tu en connais maintenant beaucoup plus sur les habitudes alimentaires des Mexicains! En terminant, tu dois savoir que la **tortilla** est utilisée dans plusieurs recettes mexicaines.

Découvres-en quelques-unes à la page suivante!



Lexique du Mexique!

Voici un petit lexique qui te permettra de découvrir les différentes façons de savourer la tortilla!



Taco

Tortilla dure ou molle garnie d'ingrédients comme de la viande hachée assaisonnée, des haricots, de la sauce et du fromage.



Quesadilla

Tortilla que l'on plie après avoir ajouté du fromage, du poulet ou du bœuf, des piments et des oignons. Elle est généralement servie en sandwich ou en pointe.



Enchilada

Tortilla roulée et garnie avec de la viande, du poulet, des œufs, de la crème et du fromage. Elle est servie chauffée ou gratinée.



Burrito

Tortilla, un peu plus grosse que celle utilisée pour le taco, garnie avec de la viande et des haricots. Elle est ensuite roulée et chauffée.



Fajita

Tortilla farcie de lanières de poulet ou de bœuf, ainsi que d'oignons et de piments grillés. La fajita est généralement servie avec de la salsa, du guacamole et de la crème sure.

