



Enchiladas tex-mex aux haricots noirs et au fromage à base de plantes

avec poivrons et croustilles de maïs

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Tortillas de farine
6 | 12



Haricots noirs
1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Mélange d'épices à enchilada
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pâte tex-mex
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon jaune
1 | 1



Poivron
1 | 2



Mozzarella à base de plantes, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



Coriandre
7 g | 14 g



Croustilles de maïs
85 g | 170 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et rincer les **haricots**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Ouvrir l'emballage de **croustilles de maïs** d'un côté. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, écraser les **croustilles de maïs** dans leur emballage pour les réduire en miettes (ou les hacher finement, au choix).
- Dans un bol moyen, ajouter les **croustilles de maïs**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et la moitié du **mélange d'épices à enchilada**, puis bien mélanger. Réserver.

2



Préparer la sauce à enchilada

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 20 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Monter à feu moyen-élevé, puis incorporer en fouettant pendant 1 min ¾ tasse (1 ½ tasse) d'**eau**, la **pâte tex-mex** et le **concentré de bouillon**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à ébullition.
- Laisser mijoter de 4 à 6 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce à enchilada** épaisse légèrement.
- Retirer du feu.

3



Préparer la garniture

+ Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter les **haricots** et le **reste du mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**, au goût.

4



Assembler les enchiladas

- Huiler légèrement un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.) en utilisant 1 c. à thé (2 c. à thé) d'**huile**.
- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Répartir la **garniture de haricots** dans les **tortillas**.
- Rouler les **enchiladas**, puis les placer, joint vers le bas, dans le plat de cuisson préparé.

5



Griller les enchiladas

- Arroser du reste de la **sauce à enchilada**, puis parsemer de **fromage** et de **croustilles de maïs émiettées**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 6 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les bords des **enchiladas** soient légèrement croustillants. (**CONSEIL** : Surveiller les enchiladas pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Répartir les **enchiladas** dans les assiettes.
- Parsemer de **coriandre**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer la garniture

+ Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

Si vous avez ajouté le **chorizo**, l'ajouter à la poêle chaude avec les **oignons** et les **poivrons**. **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et que le **chorizo** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).