

Tostadas aux haricots noirs

avec feta et crème sure chipotle-lime

Végé

20 minutes

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](https://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



Chorizo,
sans boyau
250 g | 500 g



Tortillas de farine
6 | 12



Coriandre
7 g | 14 g



Avocat
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Assaisonnement
mexicain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Échalotes frites
28 g | 56 g



Lime
1 | 2



Haricots noirs
1 | 2



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Crème sure
1 | 2

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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **lime**.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce au chipotle**, la **crème sure** et la **moitié** du **jus de lime**. Réserver.

2



Mélanger la salsa

+ Ajouter | Chorizo, sans boyau

- Dans un autre petit bol, ajouter les **tomates**, la **coriandre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile** et la **moitié** du **jus de lime**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

3



Cuire les haricots

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le **mélange d'épices mexicain**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** soient grillées.
- Ajouter les **haricots noirs**, le **jus de lime** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement. Retirer la poêle du feu. Écraser presque tous les **haricots**. **Saler** et **poivrer**.

4



Griller les tortillas

- Entre-temps, disposer les **tortillas** en une seule couche sur une plaque à cuisson non recouverte. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, utiliser 2 plaques à cuisson.)
- Badigeonner les deux côtés des **tortillas** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. Percer **chaque tortilla** à quelques reprises à l'aide d'une fourchette.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **tortillas** soient dorées et croustillantes. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) (**CONSEIL** : Surveiller les tortillas pour ne pas les brûler.)

5



Assembler et cuire les tostadas

- Répartir les **haricots noirs frites** deux fois dans les **tortillas grillées**. Étendre les **haricots** de façon à recouvrir entièrement les **tortillas**.
- Parsemer de **feta**.
- Cuire au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **tostadas** soient grillées. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Chorizo, sans boyau

- Peler, dénoyer et couper l'**avocat** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir d'**avocat**, d'**échalotes frites** et de **salsa**.
- Arroser d'un **filet de sauce au chipotle**.
- Parsemer du **reste du coriandre**.
- Déguster avec un couteau et une fourchette.

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

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Mélanger la salsa et cuire le chorizo

+ Ajouter | Chorizo, sans boyau

Si vous avez ajouté le **chorizo**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **chorizo**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les **haricots** à l'étape 3.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Chorizo, sans boyau

Repartir les **tortillas** entre les assiettes. Garnir de **chorizo**, d'**avocat**, d'**échalotes frites** et de **salsa**.