



# Taquitos aux poivrons et aux haricots noirs

## avec Monterey Jack et salade fraîche

Familiale

25 à 35 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

+ Ajouter



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Haricots noirs  
1 | 2



Tortillas de farine  
6 | 12



Poivron  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Oignon jaune  
1 | 2



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Monterey Jack, râpé  
1 tasse | 2 tasses



Crème sure  
2 | 4



Base de sauce tomate  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



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



Vinaigre de riz assaisonné  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

**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.

+ Ajouter | Chorizo, sans boyau

+ Ajouter | Bœuf haché

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

4



## Assembler et cuire les taquitos

+ Ajouter | Chorizo, sans boyau

+ Ajouter | Bœuf haché

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- À l'aide d'une cuillère, répartir le **mélange de haricots** au centre de **chaque tortilla**, puis parsemer de la **moitié** du **fromage**.
- Rouler les **tortillas** fermement pour envelopper la **garniture**, puis les placer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner les **taquitos** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis parsemer du **reste** du **fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que les **taquitos** soient dorés.

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

2



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, les **oignons** et les **trois quarts** des **poivrons**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et soient dorés.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots noirs**.
- Dans un grand bol, ajouter les **haricots noirs**, puis les écraser légèrement avec le dos d'une fourchette, jusqu'à ce qu'ils éclatent.

5



## Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** dans le bol utilisé pour écraser les **haricots noirs**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Mélanger la garniture de taquitos

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **base de sauce tomate**, la **sauce au chipotle** et les **haricots noirs**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et le **reste** des **poivrons**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **taquitos** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir les **taquitos** de **crème sure**.

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

## 1 | Préparer et cuire le chorizo

+ Ajouter | Chorizo, sans boyau

Si vous avez ajouté le **chorizo**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **chorizo**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. Transférer dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 2.

## 1 | Préparer et cuire le bœuf

+ Ajouter | Bœuf haché

Si vous avez ajouté le **bœuf**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 2.

## 4 | Assembler et cuire les taquitos

+ Ajouter | Chorizo, sans boyau

Garnir le **mélange de haricots de chorizo** au moment d'assembler les **taquitos**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

## 4 | Assembler et cuire les taquitos

+ Ajouter | Bœuf haché

Garnir le **mélange de haricots de bœuf** au moment d'assembler les **taquitos**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.