



Enchiladas au fromage et au porc

avec crème sure

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Boeuf haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g



Oignon rouge
1 | 1



Poivron vert
1 | 2



Assaisonnement mexicain
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Crème sure
2 | 4



Tortillas de farine
6 | 12



Farine tout usage
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Tomate
2 | 4



Lime
1 | 1

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 la sauce à enchilada

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **farine**. Bien mélanger.
- Incorporer, en fouettant pendant 1 min, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**assaisonnement mexicain** et le **concentré de bouillon**, jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène. Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter de 4 à 6 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce à enchilada** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

2



Préparer et mélanger la salsa

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, le **zeste de lime**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire la garniture

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- **Saler** et **poivrer**. Transférer les **légumes** dans une assiette.
- Dans la poêle, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**.
- Remettre les **légumes** dans la poêle.
- Incorporer la **moitié** de la **sauce à enchilada**, puis retirer du feu.

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 **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Répartir la **garniture de porc** 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**.
- 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** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Répartir les **enchiladas** dans les assiettes.
- Couronner d'**un soupçon** de **salsa** et de **crème sure**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

3 | Cuire la garniture

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

3 | Cuire la garniture de Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **porc****.

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