



Nachos de lentilles au fromage

avec poivrons et salsa

Végé

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

+ Ajouter



Poitrines de poulet

+ Ajouter



Bœuf haché



Lentilles, en boîte

1 | 2



Croustilles de maïs

170 g | 340 g



Cheddar, râpé

½ tasse | 1 tasse



Mozzarella, râpée

¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange d'épices à enchilada

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Poivron

1 | 2



Oignon vert

2 | 4



Salsa de tomates

½ tasse | 1 tasse



Crème sure

1 | 2



Coriandre

7 g | 14 g



Sauce au chipotle

2 c. à soupe | 4 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 | **Poitrines de poulet**

- À l'aide d'un tamis, égoutter les **lentilles** en réservant le **liquide**. Rincer les **lentilles**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, mélanger le **cheddar** et la **mozzarella**.

4



Terminer et servir

- Parsemer d'**oignons verts** de **coriandre**. Bon appétit!
- Répartir les **nachos** dans les assiettes.
- Servir la **crème sure** et la **salsa** comme trempette.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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

2



Cuire les poivrons et les lentilles

+ Ajouter | **Bœuf haché**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Ajouter les **lentilles**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **jus de conserve réservé** et le **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** soient bien chaudes et que les **épices** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **sauce au chipotle**, puis remuer.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **poivrer**. Retirer du feu.

3



Assembler et rôtir les nachos

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Superposer les **croustilles de maïs** sur la plaque à cuisson préparée, puis la **moitié** du **fromage**, le **mélange de lentilles** et de **poivrons** et le **reste** du **fromage**.
- Rôtir les **nachos** au **centre** du four de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et commence à dorer. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes et cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

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 poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen. Ajouter le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis couvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**. Transférer le **poulet** dans une assiette puis couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle avec précaution et la réutiliser à l'étape 2.

2 | Cuire le bœuf, les poivrons et les lentilles

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, les **poivrons** et le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que le **bœuf** soit bien cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

3 | Assembler et rôtir les nachos

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **nachos** de **poulet** avant de les mettre au four.