



Taquitos aux poivrons et aux haricots noirs

avec Monterey Jack et salade fraîche

Végé

30 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



Bœuf haché
250 g | 500 g

+ Ajouter



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g



Haricots noirs
1 | 2



Tortillas de farine
6 | 12



Poivron
1 | 2



Tomate
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



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
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Guacamole
3 c. à soupe | 6 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.

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Émincer les **oignons verts**.

2



Cuire les légumes

- + Ajouter | **Bœuf haché**
- + 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 trois quarts des **poivrons**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent et soient dorés.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots noirs**.
- Ajouter les **haricots noirs** dans un grand bol, puis les écraser légèrement avec le dos d'une fourchette, jusqu'à ce qu'ils éclatent.

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.

4



Assembler et cuire les taquitos

- 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.

5



Préparer le pico de gallo aux poivrons

- Entre-temps, ajouter la **moitié** du **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sucré** dans le bol utilisé pour écraser les **haricots noirs**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **tomates**, les **oignons verts** et le **reste** des **poivrons**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **taquitos** dans les assiettes.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure** et de **guacamole**.
- Servir le **pico de gallo aux poivrons** comme trempette.

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

2 | Cuire le bœuf et les légumes

+ Ajouter | **Bœuf haché**

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

2 | Cuire le chorizo et les légumes

+ Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

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