



Soupe tex-mex de croustilles de maïs et de lentilles

avec poivrons et maïs

Végé

Épicée

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

+ Ajouter



Beuf haché
250 g | 500 g

+ Ajouter



Poitrine de poulet en dés
310 g | 620 g



Lentilles rouges
½ tasse | 1 tasse



Concentré de bouillon de légumes
2 | 4



Guacamole
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Mélange d'épices à enchilada
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pâte tex-mex
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g



Croustilles de maïs
85 g | 170 g



Oignon rouge
1 | 1



Maïs en grains
113 g | 227 g



Jalapeno
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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider le **jalapeno**, puis hacher finement la **moitié** (le jalapeno entier), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Rincer les **lentilles** dans un tamis, jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.

4



Terminer la soupe

+ Ajouter | Poitrine de poulet en dés

- À la même casserole, ajouter les **lentilles**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses** (6 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 10 à 15 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent.
- Ajouter les **tomates broyées**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** épaississe légèrement.
- **Salier** et **poivrer**.
- Lorsque les **légumes** seront cuits, les ajouter à la casserole.

* 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



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons**, les **oignons** et le **maïs** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Réserver.

5



Griller les croustilles

- Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **croustilles de maïs** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : Utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **croustilles de maïs** soient croquantes et que les **épices** dégagent leur arôme. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., griller dans le haut et le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

3



Commencer la soupe

+ Ajouter | Bœuf haché

+ Ajouter | Poitrine de poulet en dés

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jalapenos** et la **pâte tex-mex**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

6



Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **guacamole**.
- Déchirer la **coriandre** et en parsemer la **soupe**.
- Parsemer de plus de **jalapenos**, si désiré.
- Émietter autant de **croustilles de maïs** sur la soupe que désiré. Servir le **reste** des **croustilles** en accompagnement.

3 | Commencer la soupe

+ Ajouter | Bœuf haché

Si vous avez ajouté le **bœuf**, chauffer la casserole à feu moyen élevé. À la casserole chaude, ajouter ½ **c. à soupe** (1. c. à soupe) d'**huile**, le **bœuf** avec les **jalapenos** et la **pâte tex-mex**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Égoutter et jeter l'excédent de gras, si désiré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

3 | Commencer la soupe et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrine de poulet en dés

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet en dés**, chauffer une grande casserole à feu moyen. À la casserole chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jalapenos**, le **poulet** et la **pâte tex-mex**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

3 | Terminer la soupe

+ Ajouter | Poitrine de poulet en dés

À la même casserole, ajouter les **lentilles**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses** (6 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Cuire de 10 à 15 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent. Ajouter les **tomates broyées**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.