



# Nachos de lentilles au fromage

## avec poivrons et salsa

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



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.
- 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**. Réserver.

2



## Cuire les poivrons et les lentilles

- + 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 **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

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Superposer les **croustilles de maïs** sur la plaque à cuisson préparée, puis la **moitié** du **mélange de fromage**, le **mélange de lentilles et de poivrons** et le **reste** du **mélange de 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.)

4



## Terminer et servir

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

## 2 | Cuire le bœuf et les lentilles

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez ajouté le **bœuf**, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **bœuf** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent et que le **bœuf** soit entièrement cuit\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

## 2 | Cuire les chorizo et les lentilles

+ Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

Si vous avez ajouté le **chorizo**, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **chorizo** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent et que le **chorizo** soit entièrement cuit\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.