



Enchiladas au fromage et au porc avec crème sure

Familiale

30 à 40 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.

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.

2



Préparer et mélanger la salsa

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) 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). 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.

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** : Surveiller les enchiladas pour ne pas les brûler!)

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**, puis transférer 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.
- Ajouter la **moitié** de la **sauce à enchilada**. Retirer du feu.

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 préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc****.

3 | Cuire la garniture

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc**. Cuire de 5 à 6 min en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.