

Enchiladas aux haricots noirs avec riz assaisonné, guacamole et salsa

Végé

30 minutes



Haricots noirs



Oignon jaune



Gousses d'ail



Assaisonnement mexicain



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Salsa de tomates



Mélange d'épices à
enchilada



Riz au jasmin



Oignons verts



Guacamole



Lime

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, presse-purée, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Oignon jaune	113 g	226 g
Gousses d'ail	3	6
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Salsa de tomates	1 tasse	2 tasses
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	4
Guacamole	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Lime	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester la **lime entière**, puis en presser une **moitié**. Couper la **deuxième moitié** de la **lime** en quartiers. Trancher finement les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.



2 Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **morceaux blancs des oignons verts**, le **mélange d'épices à enchilada**, le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



3 Préparer la garniture de haricots noirs

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**, l'**assaisonnement mexicain** et le **reste** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement, de 2 à 3 minutes. Incorporer délicatement le **jus de lime** et les **haricots noirs**, y compris leur **liquide**. Porter à ébullition. Lorsque le tout bouillira, baisser à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement et que les **haricots** ramollissent. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement la **garniture de haricots** jusqu'à l'obtention d'une texture légèrement crémeuse.



4 Assembler les enchiladas

Huiler légèrement un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po; 22 x 33 cm ou 9 x 13 po pour 4 personnes) en utilisant **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Répartir la **garniture de haricots noirs** dans les **tortillas**. Les rouler, puis les placer joint vers le bas dans le plat de cuisson préparé. Couronner les **enchiladas** de **salsa**. Faire griller au **centre** du four jusqu'à ce que les bords des **tortillas** soient légèrement croustillants, de 3 à 4 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les enchiladas pour ne pas les brûler!)



5 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette et incorporer le **zeste de lime**. Répartir le **riz** et les **enchiladas** dans les assiettes. Garnir les **enchiladas** d'un soupçon de **guacamole**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!