

Enchiladas gratinées au porc et sauce maison

avec crème sure

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Porc haché



Bœuf haché



Oignon rouge



Poivron vert



Assaisonnement mexicain



Cheddar, râpé



Crème sure



Tortillas de farine



Farine tout usage



Concentré de bouillon de poulet



Tomate Roma



Lime

BONJOUR SAUCE À ENCHILADA MAISON

Une sauce facile à préparer, mais ô combien savoureuse!

D'abord

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

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Poivron vert	200 g	400 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tortillas de farine	6	12
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Tomate Roma	190 g	380 g
Lime	1	1
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Préparer la sauce à enchilada

- Entre-temps, 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 épaisse légèrement. Retirer la casserole 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.
- Les rouler, 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 tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'oignon, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la tomate en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la moitié de la lime (la lime entière pour 4 pers.). 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 les enchiladas du reste de la sauce, 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 tortillas soient légèrement croustillants. (CONSEIL : Surveiller les enchiladas pour ne pas les brûler!)

3



Cuire la garniture

- 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. Transférer les légumes 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, puis retirer la poêle du feu.

Si vous avez choisi le bœuf, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le porc.

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.

Le souper, c'est réglé!