

Nachos de lentilles au fromage

avec poivrons et salsa

Végé

30 minutes



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



Lentilles



Croustilles de maïs



Cheddar, râpé



Mozzarella, râpée



Mélange d'épices à enchilada



Poivron



Oignon vert



Salsa de tomates



Crème sure



Coriandre

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles	370 g	740 g
Croustilles de maïs	170 g	340 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	2	4
Salsa de tomates	½ tasse	1 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Préparer

- 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 l'**oignon vert**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, mélanger le **cheddar** et la **mozzarella**.

4



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!

2



Cuire les poivrons et les lentilles

- 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.
- 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 **fromage**, le **mélange de lentilles** et de **poivrons** et le **reste** du **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.)