



# Nachos de lentilles au fromage

avec poivrons et salsa

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat® 2 | 4

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](https://hellofresh.ca)



Lentilles  
370 g | 740 g



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  
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



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**.

2



## Cuire les poivrons et les lentilles

- + Ajouter | **Beyond Meat®**
- 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.
- Disposer les **croustilles de maïs** en une couche uniforme sur la plaque à cuisson préparée. Garnir de la **moitié** du **fromage** et du **mélange lentilles-poivrons**, puis parsemer du **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.)

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 trempettes.

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

## 2 | Cuire le Beyond Meat®

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez ajouté le **Beyond Meat®**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes de Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites\*\*. **Saler et poivrer**. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **Beyond Meat®** dans une assiette. Pour assembler les **nachos**, disposer les **croustilles de maïs** en une couche uniforme sur la plaque à cuisson préparée. Garnir de la **moitié** du **fromage**, du **mélange lentilles-poivrons** et du **Beyond Meat®**, puis parsemer du **reste** du **fromage**. Cuire les **nachos** comme indiqué.

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



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