


# Nachos de lentilles au fromage

avec crème à la lime et guacamole

Épicée Végé Rapido 25 minutes




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

- 
 Lentilles rouges
- 
 Beyond Meat®
- 
 Mélange d'épices à enchilada
- 
 Sauce au chipotle
- 
 Croustilles de maïs
- 
 Mozzarella, râpée
- 
 Guacamole
- 
 Crème sure
- 
 Coriandre
- 
 Oignon vert
- 
 Tomate
- 
 Lime
- 
 Jalapeno

### 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!

BONJOUR LENTILLES ROUGES

Riches en fibres et faibles en glucides, elles sont parfaites pour remplir les tacos!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	½ tasse	1 tasse
Beyond Meat®	2	4
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chipotle	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Croustilles de maïs	170 g	340 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Oignon vert	2	4
Tomate	2	4
Lime	1	2
Jalapeno	1	2
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
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 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.

## Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



### Cuire les lentilles

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter les **lentilles**, la **sauce au chipotle**, la **moitié du mélange d'épices à enchilada** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter à couvert de 15 à 17 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer du feu.
- **Saler et poivrer.**

4



### Cuire les croustilles de maïs

- Disposer les **croustilles de maïs** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 ½ c. à soupe d'huile**, puis assaisonner du **reste du mélange d'épices à enchilada**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Cuire au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **croustilles de maïs** soient bien chaudes.

2



### Préparer

- Émincer les **oignons verts**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Trancher le **jalapeno** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

Si vous avez choisi d'ajouter les **galettes de 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**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. **Saler et poivrer.**

5



### Commencer les nachos

- Garnir les **croustilles de maïs de fromage**, de **tomates** et de la **moitié des oignons verts**.
- Remettre au **centre** du four et rôtir de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Entre-temps, combiner dans un petit bol la **crème sure**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de lime** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau**.
- **Saler**, puis bien mélanger.

Répartir le **Beyond Meat®** sur les **croustilles de maïs**.

3



### Mariner les jalapenos

- Dans une petite casserole, ajouter les **jalapenos**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de lime**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **jalapenos** avec leur **marinade** dans un bol moyen.
- Laisser refroidir au frigo.

6



### Terminer les nachos

- Retirer les **nachos** du four et les arroser d'un **filet de crème à la lime**.
- Garnir de **lentilles au chipotle**.
- Parsemer de **coriandre**, de **jalapenos marinés** et du **reste des oignons verts**.
- Servir le **guacamole** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!