

Soupe tex-mex de tortilla et de lentilles

avec poivrons et maïs

Végé

Épicée

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de 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.



Lentilles rouges



Beyond Meat®



Concentré de bouillon de légumes



Guacamole



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Poivron vert



Mélange d'épices à enchilada



Pâte tex-mex



Coriandre



Croustilles de maïs



Oignon rouge



Maïs en grains



Jalapeno

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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	½ tasse	1 tasse
Beyond Meat®	2	4
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Poivron vert	1	2
Mélange d'épices à enchilada	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Oignon rouge	½	1
Maïs en grains	113 g	227 g
Jalapeno 🌶️	1	1
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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'app.

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.



Préparer

1. Peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
2. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
3. Évider, puis émincer la **moitié** du **jalapeno** (le jalapeno entier pour 4 pers.), en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
4. Rincer les **lentilles** dans un tamis jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.



Terminer la soupe

- Dans la même casserole, ajouter les **lentilles**, le **concentré de bouillon** et **2 ½ tasses** (5 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 10 à 15 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent.
- Ajouter les **tomates broyées**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**.
- Lorsque les **légumes** seront cuits, les ajouter dans la casserole.



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons**, les **oignons** et le **maïs** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Réserver.



Griller les croustilles

- Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **croustilles de maïs** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le tout soit croustillant et que les **épices** dégagent leur arôme. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., griller dans le haut et le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- **Saler et poivrer**, au goût.



Commencer la soupe

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jalapenos** et la **pâte tex-mex**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ajouter les **galettes** à la casserole contenant le **mélange tex-mex**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Couronner d'un **souçon** de **guacamole**.
- Déchirer la **coriandre** et la parsemer sur la **soupe**.
- Parsemer de **plus de jalapenos**, si désiré.
- Émietter autant de **croustilles de maïs** sur la **soupe** que désiré. Servir le **reste** des **croustilles** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!