

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!

- 
Lentilles rouges
- 
Beyond Meat®
- 
Concentré de bouillon de légumes
- 
Guacamole
- 
Tomates broyées
- 
Poivron vert
- 
Mélange d'épices à enchilada
- 
Pâte tex-mex
- 
Coriandre
- 
Croustilles de maïs
- 
Oignon rouge
- 
Maïs en grains
- 
Gousses d'ail
- 
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 (Ingrédient)
	2 personnes	4 personnes

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	1	2
Poivron vert	200 g	400 g
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	56 g	113 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Gousses d'ail	3	6
Jalapeño 🌶️	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'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.

Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Préparer

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis émincer le **jalapeño**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- 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 l'**ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jalapeños** 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 avec les **jalapeños** and la **pâte tex-mex**. Cuire de 5 à 6 min en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **guacamole**.
- Déchirer la **coriandre** et la parsemer sur la **soupe**.
- Parsemer de plus de **jalapeños**, 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!