

Tacos aux haricots noirs et aux champignons

avec patates douces rôties, guacamole et graines de citrouille

Végé

30 minutes



Haricots noirs



Patate douce



Champignons



Épices à enchilada



Poudre d'ail



Base pour sauce tomate



Coriandre



Vinaigre de vin blanc



Chou vert, émincé



Guacamole



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Graines de citrouille

BONJOUR GRAINES DE CITROUILLE

Elles ajoutent une texture croustillante aux salades, aux bols et même aux tacos!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Patate douce	340 g	680 g
Champignons	113 g	227 g
Épices à enchilada	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chou vert, émincé	113 g	226 g
Guacamole	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Graines de citrouille	28 g	56 g
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, ajouter les **patates douces**, la **moitié** de la **poudre d'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.



Faire cuire les haricots

Ajouter les **haricots**, le **reste** de la **poudre d'ail**, **3 c. à soupe** du **liquide des haricots** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.) à la poêle contenant les **champignons**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **haricots** soient chauds et que la **sauce** épaisse légèrement et enrobe les **haricots**, en remuant à l'occasion. (**REMARQUE** : Si la poêle devient trop sèche, ajouter du liquide des haricots, 1 c. à soupe à la fois.) **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer et assaisonner le chou

Entre-temps, émincer les **champignons**. Hacher finement la **coriandre**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots noirs**, en réservant leur **liquide**. Dans un bol moyen, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à soupe d'huile** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant. Ajouter le **chou** et la **coriandre**. Bien mélanger.



Faire chauffer les tortillas

Entre-temps, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 min ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative!)



Faire cuire les champignons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **champignons**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent, en remuant à l'occasion. Ajouter la **base pour sauce tomate** et les **épices à enchilada**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.



Terminer et servir

Répartir la **garniture de chou**, **champignons et haricots** dans les **tortillas**. Garnir de **patates douces rôties** et de **graines de citrouille**. Napper d'**un soupçon** de **guacamole**. Arroser les **tacos** de toute la **vinaigrette restante** dans le bol moyen, si désiré.

Le souper, c'est réglé!