



Taquitos aux poivrons et aux haricots noirs

avec Monterey Jack et salade fraîche

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines de poulet
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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



Haricots noirs
1 | 2



Tortillas de farine
6 | 12



Poivron
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Oignon jaune
1 | 2



Mélange printanier
56 g | 113 g



Monterey Jack, râpé
1 tasse | 2 tasses



Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce au chipotle
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices à enchilada
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de riz
1 c. à soupe | 2 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.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper les **tomates** en deux.

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, les **oignons** et les **trois quarts** des **poivrons**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et soient dorés.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots noirs**.
- Dans un grand bol, ajouter les **haricots noirs**, puis les écraser légèrement avec le dos d'une fourchette, jusqu'à ce qu'ils éclatent.

3



Mélanger la garniture de taquitos

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **base de sauce tomate**, la **sauce au chipotle** et les **haricots noirs**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

4



Assembler et cuire les taquitos

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- À l'aide d'une cuillère, répartir le **mélange de haricots** au centre de chaque **tortilla**, puis parsemer de la **moitié** du **fromage**.
- Rouler les **tortillas** fermement pour envelopper la **garniture**, puis les placer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner les **taquitos** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis parsemer du **reste** du **fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

5



Préparer la vinaigrette

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**
- Entre-temps, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** dans le bol utilisé pour écraser les **haricots noirs**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et le **reste** des **poivrons**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **taquitos** et la **salade** dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

5 | Préparer la vinaigrette

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Essuyer la même poêle (celle de l'étape 3), puis la chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire le poulet en deux étapes.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Servir les **filets de poitrines de poulet** en accompagnement.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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