



Taquitos aux poivrons et aux haricots noirs

avec Monterey Jack et salade fraîche

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet *
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://www.hellofresh.ca)



Haricots noirs
1 | 2



Tortillas de farine
6 | 12



Poivron
1 | 2



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



Petites tomates
113 g | 227 g



Crème sure
6 c. à soupe | 12 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, 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.

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux. **Saler et poivrer**.

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.

* 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.

5



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** dans le bol utilisé pour écraser les **haricots noirs**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- 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.
- Couronner les **taquitos** d'un **souffçon** de **crème sure**.

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Unités de mesure à chaque étape

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

1 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 2.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Répartir les **taquitos**, la **salade** et le **poulet** dans les assiettes.



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