



Tacos Beyond Meat® aux haricots noirs

avec salsa tomates-poivrons et crème à la lime

VÉGÉ 30 minutes



-  Beyond Meat®
-  Assaisonnement mexicain
-  Tortillas de blé
-  Ail
-  Oignon rouge, haché
-  Coriandre
-  Lime
-  Poivron
-  Haricots noirs
-  Crème sure
-  Tomates raisins

BONJOUR BEYOND MEAT®!

Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, passoire, zesteur, bol moyen, petit bol, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Beyond Meat®	2	4
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Tortillas de blé	6	12
Ail	6 g	12 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	2
Poivron	160 g	320 g
Haricots noirs	1 boîte	2 boîtes
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Tomates raisins	113 g	227 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Évider les **poivrons**, puis les hacher finement. Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **lime**. Couper les **tomates** en quatre. Égoutter et rincer les **haricots**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. PRÉPARER LA SALSA ET LA CRÈME

Pendant que la **garniture** cuit, combiner les **poivrons**, les **tomates**, le **jus de lime**, la **coriandre** et **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) dans un bol moyen. **Saler** et **poivrer**. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et le **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**.



2. COMMENCER LA GARNITURE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter le **Beyond Meat®**, l'**ail** et l'**assaisonnement mexicain**. Cuire le **Beyond Meat®** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il soit croustillant, de 4 à 5 min. **



5. RÉCHAUFFER LES TORTILLAS

Envelopper les **tortillas** dans des essuie-tout, puis réchauffer au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient souples, de 30 secs à 1 min.



3. FINIR LA GARNITURE

Dans la même poêle, ajouter les **haricots** et cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient chauds, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **garniture Beyond Meat®** dans les **tortillas**, puis garnir de **crème** et de **salsa**. Répartir les **tacos** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!