

# Croquettes de haricots noirs style tapas avec pommes de terre au paprika et mayo aux poivrons rouges

Végé

35 minutes



Haricots noirs



Mélange paprika  
fumé et ail



Poivrons rouges  
rôtis



Pommes de terre à  
chair jaune



Vinaigre de vin blanc



Mélange roquette  
et épinards



Chapelure panko



Feta, émietté



Graines de citrouille



Mayonnaise



Persil

BONJOUR PAPRIKA ESPAGNOL

*Aussi appelé pimentón, ce paprika est fait de poivrons rouges fumés et séchés sur feu de chêne!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, presseurée, assiette creuse, tamis, spatule, grand bol, papier parchemin, 2 petits bols, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Graines de citrouille	28 g	56 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.



## Faire cuire les croquettes

Dans une assiette creuse, verser le **reste** de la **chapelure panko**. À partir du **mélange de haricots**, former **4 boulettes de taille égale** (8 boulettes pour 4 personnes). Rouler les **croquettes** dans la **chapelure panko** pour les enrober, **une** à la fois. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **croquettes**. À l'aide d'une spatule, aplatir délicatement **chaque croquette** en un disque de 5 cm (2 po). (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les croquettes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Faire cuire les **croquettes** d'un côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 3 à 4 minutes. Retourner les **croquettes**, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 3 à 4 minutes.



## Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, hacher finement le **persil**. Égoutter les **poivrons rouges rôtis**, puis les hacher finement. Égoutter les **haricots**, en réservant le **liquide**, puis les rincer. Dans un grand bol, ajouter les **haricots** et **¼ tasse** du **liquide réservé** (doubler la quantité pour 4 personnes). Écraser jusqu'à ce que le **mélange** forme une **pâte**, de 1 à 2 minutes. Ajouter la **moitié** du **feta**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de la **chapelure panko** et le **reste** du **mélange paprika fumé et ail**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



## Préparer la salade

Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange roquette et épinards** et la **moitié** des **poivrons rouges rôtis**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire griller les graines de citrouille

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de citrouille pour ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



## Terminer et servir

Dans un autre petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **reste** du **persil**, le **reste** du **feta** et le **reste** des **poivrons rouges rôtis**. Répartir les **potatoes rôties**, les **croquettes de haricots noirs** et la **salade** dans les assiettes. Garnir la **salade** de **graines de citrouille**. Servir avec la **mayonnaise aux poivrons rouges** comme trempette.

## Le repas est prêt!