



Patates douces farcies aux haricots noirs

avec guacamole et fromage

FAMILIALE 40 minutes



Haricots noirs



Patate douce



Tomate Roma



Avocat



Lime



Coriandre



Ail



Crème sure



Fromage cheddar, râpé



Maïs en grains



Assaisonnement mexicain

BONJOUR PATATES DOUCES!

La patate douce a la taille parfaite pour être farcie!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, pinceau en silicone, petit bol, passoire, zesteur, grande poêle antiadhésive, papier d'aluminium, bol moyen, cuillères à mesurer

Ingrédients

	4 pers
Haricots noirs	1 boîte
Patate douce	680 g
Tomate Roma	160 g
Avocat	2
Lime	1
Coriandre	14 g
Ail	12 g
Crème sure	12 c. à table
Fromage cheddar, râpé	1 tasse
Maïs en grains	113 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à table
Sucre*	½ c. à thé
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

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. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Couper les **patates douces** en deux, puis en badigeonner les côtés coupés de **1 c. à thé d'huile**. Transférer les **patates**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 22 à 24 min.



4. FINIR LA GARNITURE

Retirer les **patates douces** du four et laisser refroidir, de 2 à 3 min. Extraire la chair des **patates douces** en laissant environ 0,5 cm intact (¼ po) tout autour. Dans la même poêle, ajouter le **chair de patate**, l'**ail** et le **zeste de lime**. Bien mélanger.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **patates douces** rôtissent, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Égoutter et rincer les **haricots**. Zester et presser la **moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper l'**avocat** en deux et le dénoyauter, puis en extraire la chair dans un bol moyen. À l'aide d'une fourchette, y incorporer la **moitié** de la **coriandre** et la **moitié** du **jus de lime** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Dans un petit bol, mélanger les **tomates**, le **reste** du **jus de lime** et **½ c. à thé de sucre**. **Saler** et **poivrer**.



5. FINIR LES PATATES DOUCES

Actionner la fonction **Griller** du four. Remettre les **patates douces évidées** sur la même plaque, puis les garnir du **mélange de haricots et de maïs**. Saupoudrer de **fromage**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 2 à 3 min.



3. COMMENCER LA GARNITURE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **maïs**, les **haricots** et l'**assaisonnement mexicain**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **maïs** noircisse, de 5 à 6 min.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **patates farcies** dans les assiettes, puis garnir de **guacamole**, de **salsa**, de **crème sure** et du **reste** de **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le souper, c'est réglé!