

Quesadillas fromagées au bœuf

avec salade de mangues et vinaigrette à la lime

Épicée

35 minutes



Bœuf haché



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Monterey Jack, râpé



Lime



Assaisonnement
mexicain



Piment poblano,
haché



Bébés épinards



Oignon rouge, haché



Purée d'ail



Crème sure



Mangue, hachée



Tomates Roma

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, bol moyen

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Lime	1	1
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Piment poblano, haché	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Mangue, hachée	170 g	340 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

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



1 Préparer

Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4 Assembler et faire cuire les quesadillas

Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Répartir la **garniture de bœuf** d'un côté de **chaque tortilla**. Parsemer de **fromage**. Refermer les **tortillas** sur elles-mêmes, par-dessus la **garniture**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis **3 quesadillas**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Répéter avec le **reste** des **quesadillas**.



2 Préparer la crème sure et faire mariner la mangue

Dans un petit bol, ajouter la **crème sure** et **½ c. à thé** d'**assaisonnement mexicain** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger et réserver. Dans un grand bol, fouetter **1 c. à soupe** d'**huile**, **½ c. à soupe** de **jus de lime**, **¼ c. à thé** de **zeste de lime** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **mangues** et les **tomates**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



5 Terminer la salade de mangues

Pendant que les **quesadillas** cuisent, ajouter les **épinards** au grand bol contenant les **mangues**, les **tomates** et la **vinaigrette**. Bien mélanger.



3 Faire cuire la garniture de bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**, la **purée d'ail**, les **oignons** et le **poblano**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excédent de gras. Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Transférer la **garniture de bœuf** dans un bol moyen. Réserver. Essuyer la poêle soigneusement.



6 Terminer et servir

Couper les **quesadillas** en quartiers. Répartir les **quesadillas** dans les assiettes. Couronner d'un soupçon de **crème sure**. Servir la **salade de mangues** en accompagnement. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!