



# Tacos chipotle au chou-fleur

avec feta, avocat et échalote marinée

VÉGÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



-  Chou-fleur, en fleurons
-  Tortillas de blé
-  Assaisonnement mexicain
-  Poudre de chipotle
-  Avocat
-  Mélange printanier
-  Échalote
-  Vinaigre de vin blanc
-  Lime
-  Coriandre
-  Fromage feta

**BONJOUR FETA!**

*Un fromage salé et crémeux qui ajoute du goût à n'importe quel taco!*

## COMMENCER ICI ▼

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

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

### Sortir

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, passoire, papier d'aluminium, papier parchemin, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, grand bol

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Tortillas de blé	6	12
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Avocat	1	2
Mélange printanier	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à table	4 c. à table
Lime	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Fromage feta	28 g	56 g
Sucre*	1 c. à thé	2 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 LE CHOU-FLEUR

Couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes, puis le disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain** et de **1/4 c. à thé de poudre de chipotle**. (NOTE : se référer au guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré, de 18 à 20 min.



## 4. RÉCHAUFFER LES TORTILLAS

Pendant que l'**échalote** refroidit, envelopper les **tortillas** de papier d'aluminium et placer sur la grille du **haut** du four, de 4 à 5 min (cette étape est facultative). (NOTE : pour 4 pers, répartir les tortillas en deux piles et envelopper chaque pile séparément.)



## 2. PRÉPARATION

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, peler, puis émincer l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (1/4 po). Presser la **lime**. Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de l'**avocat** et écraser grossièrement à la fourchette. Incorporer la **moitié** de la **coriandre** et la **moitié** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**.



## 5. PRÉPARER LA SALADE

Égoutter la **marinade de l'échalote** dans un grand bol. Incorporer **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Ajouter le **mélange printanier** et le **reste d'avocat**. Réserver.



## 3. MARINER L'ÉCHALOTE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter l'**échalote**, le **reste de jus de lime**, le **vinaigre**, **1 c. à table d'eau** et **1 c. à thé de sucre** (doubler l'eau et le sucre pour 4 pers). Cuire en remuant jusqu'à ce que l'**échalote** soit légèrement croquante, de 3 à 4 min. Transférer l'**échalote marinée** et le **liquide** dans un autre petit bol. Réserver au frigo.



## 6. FINIR ET SERVIR

Répartir l'**avocat écrasé** sur les **tortillas** et garnir de **chou-fleur chipotle**. Saupoudrer du **reste de coriandre** et de **feta**. Garnir d'**échalote marinée**. Servir la **salade** en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!