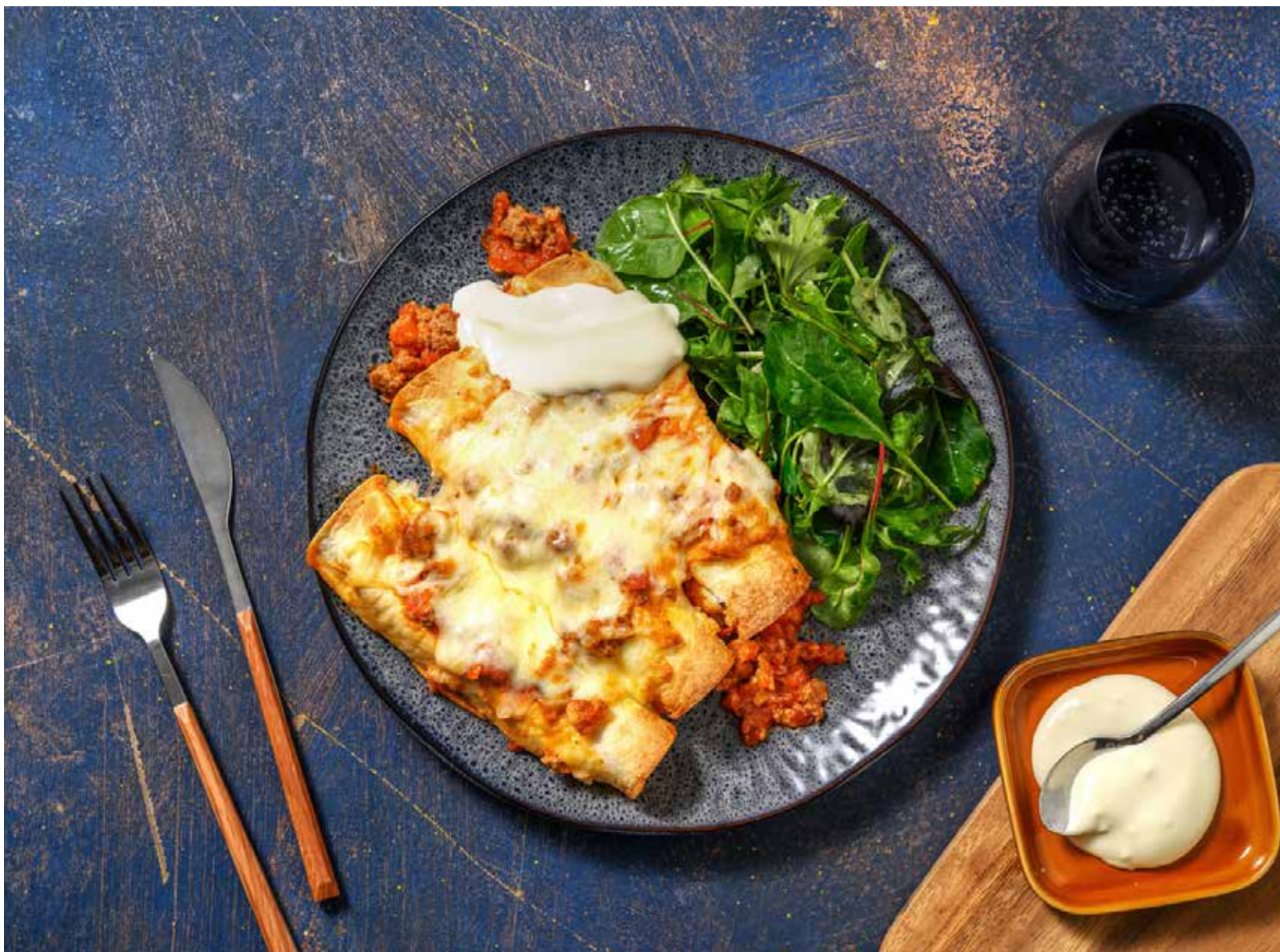


Enchiladas au bœuf et à la ricotta avec salade verte

Familiale

30 minutes



Bœuf haché



Dinde hachée



Ricotta



Monterey Jack



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Mélange d'épices à
enchilada



Tomates broyées à l'ail
et aux oignons



Mélange printanier



Vinaigre balsamique



Crème sure



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR RICOTTA

Ce fromage mou et polyvalent se prête tout aussi bien à des mets salés que sucrés!


D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Ricotta	100 g	200 g
Monterey Jack	½ tasse	1 tasse
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Mélange printanier	56 g	113 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

1



Faire cuire la sauce à enchilada

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter les **tomates broyées**, la **moitié** du **vinaigre balsamique** et la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**. **Saler** et **poivrer**. Porter à légère ébullition. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement. Retirer du feu.

2



Commencer la garniture

Pendant que la **sauce à enchilada** cuit, 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**. 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'excès de gras. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant, jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire le **bœuf**.

4



Assembler et faire cuire les enchiladas

Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Répartir le **mélange de ricotta et de bœuf** entre les **tortillas**. Rouler les **tortillas**, puis les placer, joint vers le bas, dans le plat de cuisson préparé. Verser le **reste** de la **sauce** sur les **enchiladas**, puis saupoudrer de **Monterey Jack**. Faire cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 5 à 6 minutes.

5



Assembler la salade

Pendant que les **enchiladas** cuisent, fouetter dans un grand bol le **reste** du **vinaigre balsamique**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Lorsque les **enchiladas** seront presque prêtes, ajouter le **mélange printanier** dans le bol, puis mélanger.

3



Terminer la garniture

Ajouter le **ricotta** et la **moitié** de la **sauce à enchilada** dans la poêle contenant le **bœuf**. **Saler** et bien mélanger. Huiler un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) avec **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] et 2 c. à soupe d'huile.) Étendre la **moitié du reste** de la **sauce à enchilada** dans le plat de cuisson.

6



Terminer et servir

Répartir les **enchiladas** dans les assiettes. Couronner d'un soupçon de **crème sure**. Servir la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!