

Enchiladas au bœuf et aux poivrons avec crème sure

Familiale

30 minutes



Bœuf haché



Poivron



Monterey Jack, râpé



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Épices à enchilada



Tomates broyées



Oignons verts



Crème sure



Gousses d'ail

BONJOUR ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

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, 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
Poivron	160 g	320 g
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Épices à enchilada	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Oignons verts	1	2
Gousses d'ail	1	2
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, les 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



1 Faire cuire la sauce à enchilada

Dans une casserole moyenne, ajouter les **tomates broyées**, la **moitié** des **épices à enchilada** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire chauffer la casserole à feu moyen-élevé. Porter à légère ébullition. Baisser à feu doux. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement, de 5 à 7 minutes. **Saler** et **poivrer**, au goût. Retirer la casserole du feu.



2 Préparer

En attendant que la **sauce à enchilada** arrive à légère ébullition, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. 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.)



3 Commencer la garniture

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** et les morceaux de **poivron**. 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. **Saler** et **poivrer**.



4 Terminer la garniture

Ajouter l'**ail** et le **reste** des **épices à enchilada** dans la poêle contenant le **bœuf** et les morceaux de **poivron**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter la **moitié** de la **sauce à enchilada**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les morceaux de **poivron** soient tendres, de 2 à 3 minutes. **Saler** et **poivrer**, au goût.



5 Assembler et faire cuire les enchiladas

Étendre la **moitié du reste** de la **sauce à enchilada** dans le fond du plat de cuisson préparé. Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Répartir la **garniture** entre les **tortillas**. Rouler les **tortillas**, puis les placer, joint vers le bas, dans le plat de cuisson. Verser le **reste** de la **sauce à enchilada** sur les **enchiladas**, puis parsemer de **fromage**. Faire cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 5 à 6 minutes.



6 Terminer et servir

Répartir les **enchiladas** dans les assiettes. Couronner d'un soupçon de **crème sure**. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!