



Nachos de lentilles au fromage

avec crème à la lime et guacamole

Végé

Épicée

25 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®

2 | 4

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Lentilles rouges
½ tasse | 1 tasse



Mélange d'épices à
enchilada
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce au chipotle
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Croustilles de maïs
170 g | 340 g



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



Guacamole
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Crème sure
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g



Oignon vert
2 | 4



Tomate
2 | 4



Lime
1 | 2



Jalapeno
1 | 2

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les lentilles

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

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter les **lentilles**, la **sauce au chipotle**, la **moitié du mélange d'épices à enchilada** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire de 15 à 17 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer du feu.
- **Saler et poivrer**.

2



Préparer

+ Ajouter | Beyond Meat®

- Émincer les **oignons verts**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Trancher le **jalapeno** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

3



Mariner les jalapenos

- Dans une petite casserole, ajouter les **jalapenos**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de lime**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **jalapenos** avec leur **marinade** dans un bol moyen.
- Laisser refroidir au frigo.

4



Cuire les croustilles de maïs

- Disposer les **croustilles de maïs** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, les arroser de **1 ½ c. à soupe** d'**huile**, puis les assaisonner du **reste du mélange d'épices à enchilada**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Cuire au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **croustilles de maïs** soient bien chaudes.

5



Commencer les nachos

+ Ajouter | Beyond Meat®

- Garnir les **croustilles de maïs** de **fromage**, de **tomates** et de la **moitié** des **oignons verts**.
- Remettre au **centre** du four et rôtir de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Entre-temps, combiner dans un petit bol la **crème sure**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de lime** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau**.
- **Saler**, puis bien mélanger.

6



Terminer les nachos

- Retirer les **nachos** du four et les arroser d'**un filet** de **crème à la lime**.
- Couronner d'**un soupçon** de **lentilles au chipotle**.
- Parsemer de **coriandre**, de **jalapenos marinés** et du **reste** des **oignons verts**.
- Servir le **guacamole** comme trempette.

2 | Préparer

+ Ajouter | Beyond Meat®

Si vous avez ajouté du **Beyond Meat®**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants**. **Saler et poivrer**.

5 | Commencer les nachos

+ Ajouter | Beyond Meat®

Garnir les **croustilles** de **Beyond Meat®** au moment d'assembler les **nachos**.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.