

Soupe de tortilla

avec protéine Meatless Farm®, haricots noirs et poivrons

Végé

30 minutes



Meatless Farm®



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Poivron



Lime



Coriandre



Haricots noirs



Tomates broyées



Assaisonnement
mexicain



Patates douces



Concentré de
bouillon de légumes

BONJOUR ZESTE DE LIME

Pour rehausser la soupe aux tortillas, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de lime!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, épluche-légumes, zesteur

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Meatless Farm*	2	4
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	3	6
Poivron	160 g	320 g
Lime	1	1
Coriandre	7 g	7 g
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patates douces	170 g	340 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
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 rejoindre

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



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes), puis la couper en quartiers.



Préparer la soupe

Ajouter les **patates douces** et **2 c. à thé d'assaisonnement mexicain** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter les **haricots** (avec leur liquide), les **tomates broyées**, les **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres. Incorporer les **poivrons** et le **zeste de lime**. **Saler et poivrer**, au goût.



Faire cuire les poivrons

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, puis réserver dans une assiette.



Préparer les croustilles de tortillas

Pendant que la **soupe** mijote, couper **3 tortillas** en lanières de 1,25 cm (1 po) x 2,5 cm (2 po) (utiliser les 6 tortillas pour 4 personnes). Sur une plaque à cuisson, arroser les **lanières de tortillas** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. **Poivrer**, puis bien mélanger pour enrober. Disposer en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 5 à 6 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les bordures commencent à brunir.



Faire cuire la protéine Meatless Farm®

Faire chauffer la même casserole à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes Meatless Farm®**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes**.



Terminer et servir

Répartir la **soupe** dans les bols. Parsemer de **coriandre** et de **croustilles de tortillas**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!