

# Patates douces farcies aux haricots noirs avec guacamole et fromage

Végé

40 minutes



Haricots noirs



Patate douce



Tomate Roma



Guacamole



Lime



Coriandre



Gousses d'ail



Crème sure



Cheddar, râpé



Mais en conserve



Assaisonnement mexicain

BONJOUR PATATES DOUCES

*Les patates douces entières rôties sont le récipient parfait pour la farce!*

## 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, papier d'aluminium, pinceau à pâtisserie en silicone, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tamis, zesteur, petit bol

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Patate douce	510 g	1020 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Guacamole	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Lime	1	1
Coriandre	7 g	14 g
Gousses d'ail	2	4
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Maïs en conserve	1 boîte	1 boîte
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



## Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en deux, puis badigeonner **chaque côté coupé** de **1 c. à thé d'huile**. **Saler et poivrer**. Disposer les **patates douces** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, côté coupé vers le haut. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

4



## Terminer la garniture aux haricots

Lorsque les **patates douces** sont tendres, les sortir du four. Laisser refroidir légèrement de 2 à 3 min. Retirer l'**intérieur de chaque moitié de patate douce**, en laissant **une bordure de 0,5 cm (¼ po)** de **chair de patate douce**. (**REMARQUE** : Utiliser un gant de four ou une serviette pour tenir les patates. Elles seront encore chaudes!) Ajouter la **chair de patate douce**, l'**ail** et le **zeste de lime** à la poêle contenant les **haricots** et le **maïs**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

2



## Commencer la garniture aux haricots

Entre-temps, égoutter et rincer le **maïs**, puis le sécher avec un essuie-tout. Égoutter et rincer les **haricots noirs**, puis les sécher avec un essuie-tout. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **maïs**, les **haricots** et l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le **maïs** soit légèrement grillé, en remuant souvent. **Saler et poivrer**. Réserver.

5



## Terminer les patates douces

Allumer la fonction Griller (temp. élevée) du four. Remettre les **pelures de patates douces** sur la même plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium. Remplir les **pelures de patates douces** de **garniture aux haricots**, puis parsemer de **fromage**. Faire griller au **centre** du four de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

3



## Préparer et faire la salsa aux tomates

Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, ajouter les **tomates**, la **moitié** de la **coriandre**, **½ c. à soupe** de **jus de lime** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

6



## Terminer et servir

Répartir les **patates douces farcies** dans les assiettes, puis garnir de **salsa aux tomates**, de **guacamole**, de **crème sure** et du **reste** de la **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!