

Piles de tortillas aux haricots noirs épicés avec guacamole et riz aux oignons verts

Végé

Épicée

30 minutes



Haricots noirs



Oignon jaune



Gousses d'ail



Jalapeno



Tortillas de farine



Salsa aux tomates



Épices à enchilada



Riz au jasmin



Guacamole



Lime



Oignon vert



Base pour sauce tomate



Poivron

BONJOUR JALAPENO

Ce piment de taille moyenne rehausse les saveurs et offre un léger goût épicé!

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, presse-purée, casserole moyenne, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, tamis, zesteur, cuillères à mesurer, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Oignon jaune	113 g	226 g
Gousses d'ail	3	6
Jalapeno 🌶️	1	2
Tortillas de farine	6	12
Salsa aux tomates	½ tasse	1 tasse
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Guacamole	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Lime	1	2
Oignon vert	2	4
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
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



Préparer

- Émincer les **oignons verts**.
- Égoutter, puis rincer les **haricots**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Évider, puis hacher finement le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût moins épicé. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)



Assembler les piles de tortillas

- Placer **2 tortillas** (4 tortillas pour 4 pers.) sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
- Garnir **chaque tortilla** de **¾ tasse** de **mélange aux haricots**, puis étendre en une couche uniforme.
- Garnir d'une autre **tortilla** et d'un autre **¾ tasse** de **mélange aux haricots**, étendu en une couche uniforme.
- Garnir **chaque pile** d'une **tortilla**.
- Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. (**CONSEIL** : Cette recette est sans produit laitier, mais n'hésitez pas à garnir le tout de fromage râpé, si désiré!)



Faire cuire le riz

- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **moitié** des **jalapenos**, la **moitié** des **oignons verts** et le **riz**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le tout soit grillé, en remuant souvent.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer le riz

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette.
- **Saler** et incorporer **1 c. à thé** de **zeste de lime** (doubler pour 4 pers.).



Faire cuire le mélange aux haricots

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **haricots**, les **poivrons**, l'**ail**, les **oignons** et le **reste** des **jalapenos**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Ajouter la **base pour sauce tomate**, **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers.), le **jus de lime** et les **épices à enchilada**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**.
- À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement le **mélange aux haricots** de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement.



Terminer et servir

- Couper les **piles de tortillas** en quatre.
- Répartir le **riz** et les **piles de tortillas** dans les assiettes.
- Garnir les **piles de tortillas** de **guacamole** et de **salsa**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!