



PORTOBELLOS FARCIS STYLE ENCHILADAS

avec salade à la lime et à l'avocat

VÉGÉ



BONJOUR

PORTOBELLO

Ces champignons sont en fait des creminis qui ont atteint l'âge adulte

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 626



Champignon portobello



Poivron rouge



Mais en grains



Oignon rouge, haché



Épices à enchiladas



Fromage Monterey Jack, râpé



Concentré de bouillon de légumes



Radis, en tranches



Farine tout usage



Ail



Lime



Avocat



Mélange printanier

SORTEZ

- Plat de cuisson (20x20cm)
- Petite casserole
- Grand bol
- Tasses à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Sucre (1 c. à thé)
- Presse-ail
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers

- Champignon portobello 2
- Poivron rouge 190 g
- Maïs en grains 113 g
- Oignon rouge, haché 56 g
- Épices à enchiladas 9 1 c. à table
- Fromage Monterey Jack, râpé 2 ½ tasse
- Concentré de bouillon de légumes 1
- Radis, en tranches 24 g
- Farine tout usage 1 1 c. à table
- Ail 10 g
- Lime 1
- Avocat 1
- Mélange printanier 56 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffer votre four à 450°F (pour griller les champignons). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LES CHAMPIGNONS Laver et sécher tous les aliments.*

Retirer les tiges des champignons. Badigeonner les champignons de 1 c. à thé d'huile. Saler et poivrer. Dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm, disposer les champignons, chapeau vers le haut. Cuire au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient juteux et légèrement fermes, de 10 à 12 min. Entre-temps, émincer ou presser l'ail. Épipiner, puis couper le poivron en cubes de 1,25 cm (½ po).



2 PRÉPARER LA SAUCE

Dans une petite casserole à feu moyen, ajouter 2 c. à table d'huile et saupoudrer de farine. Fouetter jusqu'à ce qu'une pâte épaisse se forme. Ajouter ½ c. à table d'épices à enchiladas, ½ pqt de concentré de bouillon et ½ tasse d'eau. Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen-doux. Cuire, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe, de 1 à 2 min. Retirer du feu.



4 FARCIR LES CHAMPIGNONS

Lorsque les champignons sont tendres, les retourner et les garnir du mélange de poivrons et d'oignons. Napper de sauce à enchiladas et couronner de fromage. Déposer le reste du mélange dans le plat de cuisson. Remettre les champignons farcis au centre du four et cuire jusqu'à ce que le fromage fonde, de 2 à 3 min. (ASTUCE: restez à l'affût pour ne pas les brûler!)

5 FAIRE LA SALADE

Entre-temps, presser la lime. Peler et couper l'avocat en cubes de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, fouetter 1 c. à table de jus de lime, 1 c. à thé de sucre et 2 c. à table d'huile. Ajouter le mélange printanier, l'avocat et le radis. Touiller. Saler et poivrer.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter 1 c. à table d'huile, puis les poivrons, les oignons et le reste des épices à enchiladas. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les oignons ramollissent et que les poivrons soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Ajouter le maïs et l'ail. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'ail soit parfumé, de 1 à 2 min.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les champignons farcis et la salade à la lime et à l'avocat dans les assiettes.

IL EN RESTE!?

Garnissez une tortilla de vos restes pour un lunch absolument savoureux!