



RAGOÛT DE HARICOTS ROUGES À LA MEXICAINE

avec quesadillas fromagées

ÉPICÉE

VÉGÉ



BONJOUR

PATATES DOUCES

Ce féculent fort apprécié est mis en vedette dans ce ragoût d'inspiration mexicaine

TEMPS: 35 MIN



Haricots rouges



Patate douce, en cubes



Oignon, haché



Poivron vert



Tomates en dés



Sauce aux piments et à l'ail



Concentré de bouillon de légumes



Tortillas de blé, 15 cm



Fromage cheddar, râpé



Assaisonnement mexicain



Oignons verts

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Casserole moyenne
- Grande poêle antiadhésive
- Passoire
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Haricots rouges 1 boîte | 2 boîtes
- Patate douce, en cubes 340 g | 680 g
- Oignon, haché 56 g | 113 g
- Poivron vert 200 g | 400 g
- Tomates en dés 1 boîte | 2 boîtes
- Sauce aux piments et à l'ail 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Concentré de bouillon de légumes 2 | 4
- Tortillas de blé, 15 cm 1 6 | 12
- Fromage cheddar, râpé 2 ½ tasse | 1 tasse
- Assaisonnement mexicain 1 c. à table | 2 c. à table
- Oignons verts 2 | 4

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 le four à **425°F** (pour rôtir les patates douces). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 3, ajouter **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût moyen, **1 c. à thé** pour un goût épicé!



1 RÔTIR LES PATATES
Laver et sécher tous les aliments.*
Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et tendres, de 18 à 20 min. Entre-temps, évider les **poivrons**, puis les couper en cubes de 1,25 cm (½ po). Égoutter, puis rincer les **haricots**. Émincer les **oignons verts**.



4 GARNIR LES QUESADILLAS
Entre-temps, disposer les **tortillas** sur une surface propre. Garnir la **moitié** de **chaque tortilla** de **fromage** et de la **moitié** des **oignons verts**. Refermer les tortillas sur la **garniture**.



2 CUIRE LES LÉGUMES
Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons**, les **oignons** et l'**assaisonnement mexicain**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent, de 4 à 6 min. **Saler** et **poivrer**.



5 CUIRE LES QUESADILLAS
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis **deux quesadillas**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 1 à 2 min par côté. Répéter avec le **reste** des **quesadillas**. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



3 MIJOTER LE CHILI
Ajouter les **haricots**, les **tomates en dés**, **1 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers), **½ c. à thé** de **sauce aux piments** et à l'**ail** (doubler pour 4 pers) et les **concentrés de bouillon**. (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour la quantité désirée.) Baisser à feu moyen et mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **chili** épaississe, de 8 à 9 min.



6 FINIR ET SERVIR
Dans la casserole, incorporer les **patates douces rôties**. **Saler** et **poivrer**. Répartir le **ragoût** dans les bols. Saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**. Couper les **quesadillas** en triangles et servir en accompagnement!

FROMAGÉ!

Ne boudez pas votre plaisir : trempez les quesadillas dans le ragoût pour un maximum de saveur!