

Ragoût de haricots rouges à la mexicaine avec quesadillas fromagées

VÉGÉ

35 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Haricots rouges



Patates douces



Oignon, haché



Poivrons verts



Tomates en dés



Sauce aux piments
et à l'ail



Concentré de
bouillon de légumes



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Cheddar, râpé



Assaisonnement
mexicain



Oignons verts

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, passoire, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	398 ml	796 ml
Patates douces	340 g	680 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Poivrons verts	200 g	400 g
Tomates en dés	398 ml	796 ml
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en cubes de 1,25 cm (½ po), puis les placer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Les arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 23 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.



Préparer et faire cuire les légumes

Pendant que les **patates douces** rôtissent, éviter les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter et rincer les **haricots**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**, les **oignons** et l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent. **Saler et poivrer**.



Faire mijoter le ragoût

Dans la même casserole, ajouter les **haricots**, les **tomates en dés**, le **concentré de bouillon**, **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **½ c. à thé de sauce aux piments et à l'ail** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice). Baisser à feu moyen. Laisser mijoter de 8 à 9 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le ragoût épaississe légèrement.



Assembler les quesadillas

Pendant que le **ragoût** mijote, émincer les **oignons verts** et disposer les **tortillas** sur une surface de travail propre. Garnir les **tortillas** de **fromage** et de la **moitié** des **oignons verts**. Replier délicatement les **tortillas** sur elles-mêmes, par-dessus la **garniture**.



Faire cuire les quesadillas

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **2 quesadillas**. Faire cuire de 1 à 2 minutes chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Répéter avec le **reste** des **quesadillas**. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Ajouter les **patates douces rôties** au **ragoût** et bien mélanger. **Saler et poivrer**. Répartir le **ragoût** dans les bols. Saupoudrer du **reste d'oignons verts**. Couper les **quesadillas** en triangles et servir en accompagnement! Napper du **reste** de la **sauce aux piments et à l'ail**, au goût.

Le repas est prêt!