

Ragoût de haricots rouges à la mexicaine avec quesadillas fromagées

Végé

35 minutes



Haricots rouges



Patates douces



Oignon, haché



Poivron vert



Tomates broyées



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

BONJOUR PATATES DOUCES

Un tubercule adoré partout sur la planète!

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 :

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Patates douces	340 g	680 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Poivron vert	200 g	400 g
Tomates broyées	340 ml	740 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	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignons verts	2	4
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 que les **patates douces** soient dorées et tendres.



Assembler les quesadillas

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



Préparer et faire cuire les légumes

Pendant que les **patates douces** rôtissent, éviter le **poivron**, puis le 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 morceaux de **poivron** et d'**oignon** 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 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 griller jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 1 à 2 minutes par côté. Répéter avec le **reste** des **quesadillas**. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Faire mijoter le ragoût

Ajouter dans la casserole les **haricots rouges**, les **tomates broyées**, 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.) Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 8 à 9 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le ragoût épaisse légèrement.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!