

Ragoût de haricots rouges façon mexicaine avec quesadillas fromagées

Végé

Épicée

35 minutes



Haricots rouges



Carotte



Crème sure



Poivron vert



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons



Poudre de chipotle



Concentré de
bouillon de légumes



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Cheddar, râpé



Assaisonnement
mexicain



Oignons verts



Poivron

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN,
Fumé, sucré et épicé réunis pour une parfaite saveur tex-mex!

D'abord

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice aux étapes 1 et 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Carotte	170 g	340 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Poivron vert	200 g	400 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Poudre de chipotle 🌶️	½ c. à thé	1 c. à thé
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	2
Poivron	160 g	340 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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer et faire cuire les légumes

Peler, puis râper la **carotte**. Évider 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 **carottes**, l'**assaisonnement mexicain** et ¼ c. à thé de **poudre de chipotle**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.



4 Faire cuire les quesadillas

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



2 Faire mijoter le ragoût

Ajouter les **haricots rouges**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et 1 tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole contenant les **légumes**. Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.



5 Terminer et servir

Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et ¼ c. à thé de **poudre de chipotle**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Répartir le **ragoût** dans les bols et garnir d'un **souçon** de **crème sure au chipotle**. Parsemer du **reste des oignons verts**. Couper les **quesadillas** en triangles et servir en accompagnement.



3 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 d'un **peu d'oignons verts**. Replier délicatement les **tortillas** sur elles-mêmes, par-dessus la **garniture**.

Le repas est prêt!