

Tacos aux lentilles fumées avec maïs et poivrons grillés

Végé

Épicée

35 minutes



Lentilles rouges



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Assaisonnement
mexicain



Gousses d'ail



Oignon jaune



Concentré de
bouillon de légumes



Poudre de chipotle



Sauce soja



Bébés épinards



Lime



Maïs en conserve



Piment poblano,
haché



Coriandre



Crème sure

BONJOUR POUDRE DE CHIPOTLE

Les piments jalapeños fumés sont séchés, puis moulus en une poudre épicée!

D'abord

Avant de commencer, 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 : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	1 tasse	2 tasses
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Oignon jaune	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Poudre de chipotle 🌶️	½ c. à thé	1 c. à thé
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Lime	1	1
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
Piment poblano, haché 🌶️	113 g	226 g
Coriandre	7 g	7 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire cuire les lentilles et préparer

Rincer les **lentilles** dans un tamis jusqu'à ce que l'eau soit claire. Dans une casserole moyenne, ajouter les **lentilles** et **assez d'eau** pour les recouvrir de 1,25 cm (1 po). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter. Pendant que les **lentilles** cuisent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Égoutter et rincer le **maïs**.



4 Terminer les lentilles

Lorsque les **lentilles** sont tendres, ajouter les **lentilles**, la **sauce soja**, le **concentré de bouillon** et l'**eau de cuisson réservée** à la poêle contenant les **oignons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. Hacher grossièrement la **coriandre**. Incorporer la **coriandre** aux **lentilles**. **Saler** et **poivrer**.



2 Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poblano**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant. Ajouter la **moitié du maïs** (utiliser tout le maïs pour 4 personnes). Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. **Saler** et **poivrer**. Transférer **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



5 Préparer la salade et faire chauffer les tortillas

Zester, puis presser la **lime**. Dans un grand bol, fouetter **1 c. à soupe de jus de lime**, **½ c. à thé de sucre** et **2 soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (REMARQUE : Cette étape est facultative.)



3 Faire cuire les oignons

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Baisser à feu moyen. Ajouter l'**ail**, l'**assaisonnement mexicain** et **½ c. à thé de poudre de chipotle** poudre dans la poêle. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



6 Terminer et servir

Dans un petit bol, ajouter la **zeste de lime** et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir les **lentilles au chipotle** entre les **tortillas**, puis garnir de **maïs** et de **poblanos**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**. Répartir les **tacos** dans les assiettes. Servir la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!