

# Tacos aux lentilles fumées

avec maïs et poivrons grillés

Végé

Épicée

35 minutes



Lentilles rouges



Tortillas de farine



Assaisonnement mexicain



Oignon jaune



Concentré de bouillon de légumes



Poudre de chipotle



Bébés épinards



Lime



Maïs en conserve



Piment poblano, haché



Coriandre



Crème sure

BONJOUR POUFRE DE CHIPOTLE

Les jalapenos 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 pour 4 pers.):**

- Doux : ¼ 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	6	12
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Poudre de chipotle 🌶️	½ c. à thé	1 c. à thé
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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## 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, puis baisser à feu moyen-doux.
- Faire cuire à couvert de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres, en remuant à l'occasion. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter les **lentilles**.
- Entre-temps, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Égoutter et rincer le **maïs**.



## 4 Terminer les lentilles

- Lorsque les **lentilles** sont tendres, ajouter les **lentilles**, le **concentré de bouillon** et l'**eau de cuisson réservée** à la poêle contenant les **oignons**. Faire mijoter de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus liquide, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe à la fois!)
- Retirer la poêle du feu.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Incorporer la **coriandre** aux **lentilles**. **Salier** et **poivrer**, au goût.



## 2 Faire cuire le maïs et les poblanos

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **poblanos**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion.
- Ajouter la **moitié** du **maïs** (tout le maïs pour 4 pers.). Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **mélange** soit bien chaud, en remuant à l'occasion. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **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 c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). Ajouter les **épinards**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 min ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)



## 3 Faire cuire les oignons

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



## 6 Terminer et servir

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

## Le souper, c'est réglé!