

Tacos végé tex-mex

avec poivrons rôtis

Veggie

Épicée (au goût)

30 minutes



Galette à base de plantes



Tortillas de farine



Poivron



Tomate Roma



Oignon jaune



Coriandre



Jalapeno



Pâte tex-mex



Vinaigre de vin blanc



Mayonnaise à base de plantes

BONJOUR JALAPENO

Le niveau de piquant de ce piment chili de taille moyenne peut varier!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ jalapeno
- Moyen : ½ jalapeno
- Épicé : 1 jalapeno

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, petite casserole, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Galette à base de plantes	2	4
Tortillas de farine	6	12
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Coriandre	7 g	7 g
Jalapeno 🌶️	1	2
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise à base de plantes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **jalapeno** en deux sur la longueur, en retirer les graines pour un goût plus doux. Couper le **jalapeno** en fines demi-lunes de 0,3 cm (⅛ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



4 Cuire les galettes à base de plantes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes à base de plantes** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant les **protéines** en morceaux, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et que les **protéines** soient dorées**.
- Retirer du feu, puis ajouter la **pâte tex-mex** et ¼ tasse d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



2 Mariner les jalapenos

- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, **un quart des jalapenos**, **1 c. à soupe d'eau** et ¾ c. à thé de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **jalapenos**, y compris la **marinade**, dans un petit bol. Réserver au frigo pour refroidir.



5 Préparer la mayo à la coriandre et la salsa

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **moitié** de la **coriandre** et **1 c. à thé** de la **marinade** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un bol moyen, combiner les **tomates**, les **poivrons**, le **reste** de la **coriandre** et **1 c. à soupe** de **marinade** (doubler la qté pour 4 pers.).



3 Griller les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et grillés par endroits.
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette pour laisser refroidir.



6 Terminer et servir

- Juste avant de servir, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Étendre la **mayo à la coriandre** sur les **tortillas**. Garnir de **protéines** et de **salsa**.
- Égoutter les **jalapenos marinés** et jeter la marinade restante. Parsemer les **tacos** de **jalapenos marinés**.

Le souper, c'est réglé!