

Taquitos aux haricots noirs

avec Monterey Jack et salade fraîche

Végé

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Haricots noirs



Tortillas de farine



Poivron



Petites tomates



Oignon jaune



Mélange printanier



Monterey Jack, râpé



Base de sauce tomate



Sauce au chipotle



Mélange d'épices à enchilada



Vinaigre de riz

BONJOUR SAUCE AU CHIPOTLE

Une façon sans effort d'ajouter une touche piquante, fumée et sucrée à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Tortillas de farine	6	12
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Monterey Jack, râpé	1 tasse	2 tasses
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chipotle	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous joindre

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

@HelloFreshCA

1



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.

4



Assembler et cuire les taquitos

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- À l'aide d'une cuillère, répartir le **mélange de haricots** au centre de **chaque tortilla**, puis parsemer de la **moitié** du **fromage**.
- Rouler les **tortillas** fermement pour envelopper la **garniture**, puis les placer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner les **taquitos** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis parsemer du **reste** du **fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, les **oignons** et les **trois-quarts du poivron**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et soient dorés.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots noirs**.
- Dans un grand bol, ajouter les **haricots noirs**, puis les écraser légèrement avec le dos d'une fourchette, jusqu'à ce qu'ils éclatent.

5



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** dans le bol utilisé pour écraser les **haricots noirs**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Mélanger la garniture de taquitos

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **base de sauce tomate**, la **sauce au chipotle** et les **haricots noirs**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et le **reste** des **poivrons**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **taquitos** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!