



# NACHOS MEXICAINS FAITS MAISON

avec du guacamole, tomate et haricots noirs



Tortilla



Cumin de poudre



Gouda Mi-Vieux ✨



Citron vert ✨



Tomate ✨



Haricots noirs



Coriandre fraîche ✨



Gousse d'ail



Avocat



Graines de courge



Épices mexicaines



Crème aigre ✨

Total : 25-30 min.

Végé

Facile

À consommer dans les 5 jours

Ce soir, vous participerez à une vraie fiesta mexicaine avec des nachos maison. Ils ne sont pas seulement délicieux mais aussi très facile à préparer. Les nachos classiques sont servis avec du fromage cheddar fondu et des piments jalapeño. De nos jours, il y a beaucoup de variations de ce plat : voici une version avec du guacamole et de la tomate.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2x bol, poêle et un plat à four et de l'aluminium.

Recette de **nachos mexicains faits maison** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES NACHOS

Préchauffez le four à 200 degrés et coupez chaque **tortilla** en 12 triangles.



### 2 ENFOURNER LES NACHOS

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier aluminium, mélangez les **nachos** avec l'huile de tournesol, le **cumin** et du sel. Enfourez-les 8 à 13 minutes. Retournez-les à mi-cuisson. Parsemez-les de **fromage râpé** lors des deux dernières minutes de cuisson.



### 3 MARINER LES TOMATES

Pendant ce temps, pressez le **citron vert**. Coupez la **tomate** en petits cubes et égouttez les **haricots noirs**. Ciselez la **coriandre fraîche**. Dans un bol, mélangez la **tomate** avec ½ cs de **jus de citron vert** par personne et une pincée de sel.



### 4 PRÉPARER LE GUACAMOLE

Émincez l'**ail**. Coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau, évidez la chair à l'aide d'une cuillère et coupez-la en dés. Dans un bol, écrasez l'avocat et mélangez-y l'**ail**, ½ cs de **jus de citron vert** par personne, la **coriandre** ainsi qu'une pincée de sel.



### 5 FAIRE REVENIR

Faites chauffer une poêle sans huile à feu vif et faites-y griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Ajoutez 1 cc d'**épices mexicaines** par personne à la poêle et faites les revenir, jusqu'à ce que les épices commencent à sentir. Ajoutez les **haricots noirs** et réchauffez-les 4 minutes.



### 6 SERVIR

Servez les **nachos** en les accompagnant de guacamole, de dés de **tomate** et de **haricots noirs**. Parsemez les **graines de citrouille** sur le plat. Garnissez avec la **crème aigre**.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tortilla (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Cumin en poudre (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gouda Mi-Vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Citron vert (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Haricots noirs (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Gousse d'ail (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocat (g)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Épices mexicaines (tl)	1	2	3	4	5	6
Crème aigre (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4121 / 985	717 / 171
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	12,4	2,2
Glucides (g)	96	17
Dont sucres (g)	11,8	2,1
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,6	0,5

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachides 22) Fruits à coque 25) Sésame

**CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 1 tortilla par personne et conservez le reste pour le déjeuner le jour suivant par exemple.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



SEMAINE 19 | 2019 **HELLO FRESH**