



PLAT AU FOUR MEXICAIN AVEC DU CHEDDAR

Avec des tortillas croquantes et des haricots rouges



SYNERA TINTO

Le tempranillo donne des vins souples aux notes de fruits rouges et d'épices : parfait pour accompagner un plat mexicain ! Le petit pourcentage de cabernet, quant à lui, apporte un peu de corps.



Oignon



Gousse d'ail



Piment vert



Tomate prune



Graines de cumin moulues



Mélange de légumes aux patates douces ✨



Concentré de tomates



Haricots rouges



Coquilles de tacos



Cheddar râpé ✨

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Le piquant du piment, le sucré des patates douces, le salé du fromage et la fraîcheur du vinaigre balsamique : ce plat est une explosion de saveurs ! Vous allez garnir ce plat mexicain de coquilles de tacos et de cheddar, puis le faire cuire au four pour obtenir une délicieuse couche croquante.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et plat à four.

Recette de **plat au four mexicain avec du cheddar** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment vert**. Détaillez la **tomate prune**.



2 FAIRE REVENIR

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et la moitié du **piment vert** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **cumin** lors des 30 dernières secondes.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Ajoutez le **mélange de légumes aux patates douces**, la **tomate prune** et le **concentré de tomates**, puis remuez 1 minute à feu moyen-vif.



4 AJOUTER LES HARICOTS

Enfin, ajoutez les **haricots rouges** avec leur jus et le vinaigre balsamique noir au wok et, à couvert, faites cuire 10 à 15 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.



5 CUIRE AU FOUR

Disposez le mélange de légumes dans le plat à four. Cassez les **coquilles de tacos** par-dessus et parsemez de **cheddar**. Enfournez 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.



6 SERVIR

Servez le plat sur des assiettes creuses et garnissez avec le reste de **piment vert** si vous le souhaitez.

★ CONSEIL

Si vous manquez de temps, préchauffez le four à 180 degrés et faites cuire les légumes, les haricots et les patates douces 12 minutes au wok. Pendant ce temps, réchauffez les tortillas au four 5 minutes, puis garnissez-les avec les légumes sautés au wok. Parsemez le tout de cheddar.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Piment vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate prune (pc)	2	4	6	8	10	12
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes aux patates douces (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Concentré de tomates (boîte)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Haricots rouges (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Coquilles de tacos (pc)	3	6	9	12	15	18
Cheddar râpé (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	3	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3247 / 776	409 / 98
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	9,4	1,2
Glucides (g)	103	13
Dont sucres (g)	26,0	3,3
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,9	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 34 | 2017

