



WINE BOX

Cabriz tinto
Un vin corsé pour un plat qui l'est tout autant ! Ce rouge portugais vieilli en fût de bois accompagne parfaitement ce plat au four épicé.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 52
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Plat au four mexicain aux haricots rouges et au cheddar

Aux tortillas pour tacos

Piquant du piment, sucré des patates douces, salé du fromage et fraîcheur du vinaigre balsamique : ce plat est une explosion de saveurs ! Garnissez-le de tortillas et de cheddar et passez-le une dernière fois au four pour plus de croquant ! Et les légumes sont précoupés pour votre facilité !

conserver au réfrigérateur

- 30-35 min
- à manger dans les 3 jours
- plaît aux enfants
- facile
- végétarien
- sans gluten



Mélange de légumes à la patate douce



Cheddar



Oignon



Gousse d'ail



Piment vert



Tomates



Graines de cumir



Concentré de tomate



Haricots rouges



Tortillas pour tacos

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 (pc)	2	4	6	8	10	12
Mélange de légumes à la patate douce (g) 23)	250	500	750	1000	1250	1500
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (boîte)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Haricots rouges (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Tortillas pour tacos (pc)	2	4	6	8	10	12
Cheddar (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, plat à four

Valeurs nutritionnelles 635 kcal | 25 g protéines | 71 g glucides | 23 g lipides dont 10 g saturés | 21 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'oignon et écrasez ou hachez l'ail finement. Ôtez les graines du piment et émincez-le finement. Coupez les tomates en petits morceaux.



2 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 les graines de cumin lors des 30 dernières secondes.

3 Ajoutez ensuite les légumes aux patates douces, la tomate et le concentré de tomate, puis remuez 1 minute à feu moyen-vif.



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

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



6 Servez le plat sur les assiettes et garnissez du reste de piment si vous le souhaitez.

Conseil ! Si vous êtes pressé, préchauffez le four à 180 degrés et faites cuire les légumes, les haricots et les patates douces 12 minutes au wok. Entre-temps, réchauffez les tacos au four 5 minutes, puis garnissez-les du mélange cuit au wok. Parsemez le tout de cheddar.