

Hello  
FRESH

WINEBOX

### Ramón Roqueta tinto

Le Roqueta tinto est un vin doux aux arômes de fruits rouges et d'épices. Sa souplesse le rend idéal pour accompagner ce plat mexicain.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 41  
2016

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

## Plat mexicain cuit au four accompagné de haricots rouges et de cheddar

Avec une croûte délicieusement croquante de coquilles à tacos

Du piment piquant à la douceur de la patate douce, au fromage salé et à la fraîcheur du vinaigre balsamique, un succulent festival de saveurs dans un plat cuit au four débordant de légumes ! Vous garnirez ce plat de coquilles à tacos et de cheddar, puis le remettez au four pour obtenir une touche délicieusement croustillante !

 conserver au réfrigérateur



30 à 35 min



facile



à manger  
dans les  
5 jours



piquant



végétarien



sans gluten



 Carotte



 Cheddar



 Oignon



 Gousse d'ail



 Piment vert



 Patate douce



 Tomates



 Poivron pointu rouge



 Graines de cumin



 Concentré de tomates



 Haricots rouges



 Coquilles à tacos

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Piment vert	¼	½	¾	1	1¼	1½
Patate douce (g)	200	400	600	800	1 000	1 200
Tomates	2	4	6	8	10	12
Poivron pointu rouge	1	2	3	4	5	6
Carotte	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin (moulues) [cc]	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (consERVE)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Haricots rouges (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Coquilles à tacos	2	4	6	8	10	12
Cheddar (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	3	3	4
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

7) Lait/lactose

## Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, plat à four

**Valeurs nutritionnelles** 691 kcal | 22 g protéines | 80 g glucides | 20 g lipides dont 7 g saturés | 23 g fibres



**1** Préchauffez le four à 200 °C. Coupez finement l'oignon et émincez ou écrasez l'ail. Ôtez les graines du piment vert et émincez-le. Épluchez ou lavez soigneusement la patate douce et coupez-la en dés de 1 cm. Émincez la tomate, le poivron et la carotte.

**2** Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites revenir l'oignon, l'ail et la moitié du piment vert pendant 2 minutes à feu doux. Durant les 30 dernières secondes de cuisson, ajoutez les graines de cumin moulues.

**3** Ajoutez ensuite la patate douce, la tomate, le poivron, la carotte et le concentré de tomates, puis faites cuire à feu moyen-vif pendant 1 minute en mélangeant.

**4** Ajoutez les haricots rouges (accompagnés de leur jus) et le vinaigre balsamique noir dans le wok ou la sauteuse et laissez mijoter à couvert pendant 10 à 15 minutes à feu moyen-doux. Assaisonnez de sel et de poivre.

**5** Entre-temps, graissez un plat à four avec le reste de l'huile d'olive.

**6** Placez le mélange de légumes dans le plat à four. Émiettez les coquilles à tacos au-dessus du plat, appliquez une légère pression et saupoudrez de cheddar. Faites cuire pendant 7 à 8 minutes au four jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que les coquilles soient devenues croustillantes.

**7** Servez le plat sur les assiettes et garnissez du reste du piment vert.



**Conseil !** Vous avez peu de temps ? Faites chauffer le four à 180 °C et faites cuire les légumes, les haricots rouges et la patate douce pendant 12 minutes dans un wok ou une sauteuse. Entre-temps, faites chauffer les coquilles à tacos pendant 5 minutes au four et remplissez-les des légumes de la sauteuse. Garnissez de cheddar.