



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

#### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



#### ACCOMPAGNEMENT

#### À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

## Enchiladas à la mexicaine



#### INGRÉDIENTS

600 g de boeuf haché  
1 gousse d'ail, hachée finement  
1 oignon, en dés  
1 bouquet de coriandre, haché fin  
350 grammes d'haricots noirs, égouttés  
250 ml de sauce tomate basilic  
1 poivron rouge rôti, hachés fins  
100 grammes de fromage mexicain  
8 minis tortillas de farine de blé  
1 contenant d'épices mexicaines

#### INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F et dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen.

Hacher finement l'oignon, l'ail, la coriandre et couper en dés le poivron rôti. Égoutter les haricots.

À la poêle chauffée, ajouter les oignons, l'ail, cuire 1 minute, ajouter le boeuf haché et les haricots noirs, 1 tasse d'eau, le mélange d'épices, sel, poivre et cuire 10 minutes. Retirer du feu, transférer et réserver.

Chauffer une casserole à feu moyen-vif, ajouter la sauce tomate basilic, le poivron rôti et cuire 1 minute. Ajouter ½ de la coriandre, saler et poivrer. Étaler ½ de la sauce dans un plat de cuisson allant au four arrosé d'huile. Répartir la garniture de boeuf et d'haricots entre les tortillas, rouler chaque tortilla autour de la garniture et les disposer en une seule couche dans le plat de cuisson. Napper de sauce et de fromage et cuire 10 minutes.

Monter les assiettes en répartissant les enchiladas et garnir de coriandre.

#### TEMPS

30

#### RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit