

Fajitas aux champignons portobello et aux poblanos façon tex-mex

avec patates douces rôties et crème à la lime

Végé

Épicée

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter le Beyond Meat®, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Champignon portobello



Piment poblano



Gousses d'ail



Feta, émiettée



Crème sure



Pâte tex-mex



Beyond Meat®



Oignon jaune



Mélange d'épices à enchilada



Tortillas de farine de 15 cm (6 po)



Patate douce



Lime

BONJOUR CHAMPIGNONS PORTOBELLO

Ces grands champignons sont en fait des creminis arrivés à maturité!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Champignon portobello	2	4
Beyond Meat®	2	4
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Gousses d'ail	2	4
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tortillas de farine de 15 cm (6 po)	6	12
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Patate douce	340 g	680 g
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	1
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Rôtir les patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices à enchilada**. **Salier** et **poivrer**, puis bien remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.

4



Mélanger la garniture aux champignons

- Remettre la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter l'**ail**, les **oignons**, les **poivrons** et la **sauce tex-mex**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poblano** en tranches de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Retirer et jeter les pieds des **chapeaux des champignons portobello**. Couper les **champignons** en tranches de ¼ po.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester la **lime**, puis presser la **moitié** (la lime entière pour 4 pers.).

5



Chauffer les tortillas et préparer la crème à la lime

- Pendant que les **champignons** cuisent, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **zeste de lime**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Cuire les légumes et préparer la sauce tex-mex

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un petit bol, mélanger la **pâte tex-mex**, le **reste du mélange d'épices à enchilada** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poblanos** et les **oignons**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Les transférer dans une assiette.

Si vous avez choisi d'ajouter le **Beyond Meat®**, ajouter les **galettes** à la poêle avec les **légumes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes**. **Salier** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **patates douces** dans les **tortillas**.
- Garnir de **garniture aux champignons**. Parsemer de **feta**. Couronner d'**un soupçon de crème à la lime**.

Le souper, c'est réglé!