

Enchiladas de bœuf presque végété

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ lb de bœuf haché
- 2 poivrons verts coupés en dés
- 1 oignon coupé en petits dés
- 1 boîte de haricots rouges de 540 ml, rincés et égouttés
- 1 boîte de maïs en grains égouttés
- 2 c. à thé de poudre de chili
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de sucre
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1/4 c. à thé de poivre de Cayenne
- 1/2 c. à thé de cumin moulu
- ¾ de tasse de protéine végétale texturée
- 7.5 ml de base bouillon de bœuf
- ¼ de tasse d'eau ou plus
- 680 ml de sauce tomate
- 8 grandes tortillas
- 400 grammes de fromage cheddar râpé

Méthode :

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la viande jusqu'à ce qu'elle perde sa teinte rosée. Ajouter les poivrons et l'oignon et poursuivre la cuisson 5 minutes.
3. Ajouter les haricots, le maïs, la moitié de la sauce tomate, toutes les épices, la protéine végétale texturée, l'eau et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux-moyen 10 minutes. (Ajouter un peu plus d'eau si le mélange devient très sec.)
4. Répartir la préparation et la moitié du fromage râpé au centre des tortillas. Rouler les tortillas en serrant bien.
5. Dans un plat de cuisson de 13 po x 9 po, verser un peu du reste de la sauce tomate. Déposer les tortillas dans le plat. Napper avec le reste de la sauce tomate et couvrir du reste du fromage râpé. Cuire au four 25 minutes.
6. Servir !