



Enchiladas aux Haricots Noirs & Butternut

Recette Visuelle
par DAREBEE
darebee.fr

- 1 boîte ~ 250g de haricots noirs
- 1 courge butternut
- 2 tortillas
- ½ tasse ~ 100ml de sauce tomate
- 1 c.à.s de mélasse
- ½ tasse ~ 100ml d'eau

AMÉLIOREZ ! Ajoutez ½ c.à.s de poivre noir, ½ c.à.s de poivre de Cayenne et du persil frais.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1



2



3



4



1. Épluchez et coupez la courge butternut en dés. Transférez sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé et disposez en une seule couche. Ajoutez les épices. Préchauffez le four à 200°C (th.6-7). Enfourez 10 minutes environ ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.

2. Coupez les tortillas en lanières et disposez-les sur la courge.

3. Mélangez la sauce tomate et la mélasse pour faire la sauce puis combinez-la avec les haricots égouttés. Ajoutez les haricots à la courge et aux lanières de tortillas et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé de sauce. Cuissez au centre du four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les lanières de tortilla commencent à croustiller.

4. Transférez dans une assiette et garnissez de persil frais.