

Saucisses à la mexicaine sur plaque



Explorez la saveur authentique du Mexique avec notre recette de Saucisses à la Mexicaine sur plaque. Dégustez une symphonie épicée de saucisses, légumes colorés et épices en un plat délicieusement facile à préparer. Une expérience culinaire qui réchauffe le cœur et ravit les papilles !

Préparation 10 min

Cuisson 28 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 445

Lipides 18

Glucides 49

Fibres 19

Protéines 24

Sodium 700

Ingrédients

- 280 g (2 tasses) de tomates cerise, coupées en deux
- 170 g (6 oz) de saucisses au poulet (de type chorizo)
- 1 oignon rouge, émincé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 60 ml (¼ tasse) de sauce chipotle adobo (de type La Costeña)

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 avocat, coupé en tranches
- 1-2 limes, coupées en quartiers
- Quelques feuilles de coriandre, au goût
- Tortillas, coupées en 8 pointes (facultatif)
- Crème sûre (facultatif)

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis en silicone ou de papier parchemin.
2. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les saucisses entières 5 minutes. Égoutter et couper en rondelles minces (¼ pouce).
3. Sur la plaque, déposer les tomates, les saucisses et l'oignon, puis enrober d'huile, de la sauce adobo et du paprika.
4. Cuire au four 15 minutes. Ajouter les haricots. Poivrer et bien mélanger. Poursuivre la cuisson 3 minutes.
5. À la sortie du four, garnir de tranches d'avocat, de quartiers de lime et de coriandre. Accompagner de tortillas et de crème sure, si désiré.

Notes



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion