



5 15

Nacho aux trois fromages

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

6

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 368; protéines 13 g; matières grasses 20 g; glucides 33 g; fibres 4 g; fer 1 mg; calcium 251 mg; sodium 681 mg

Sous un magnifique gratin de fromage se cachent des morceaux de poivrons, de tomates, de bacon, d'olives et plus encore! Un nacho bien garni qui peut faire office de repas!

Ingrédients

- 2 tomates italiennes
- 1 petit oignon rouge
- 3 demi-poivrons de couleurs variées
- 10 tranches de bacon précuit
- 1 sac de croustilles de maïs «coupe épaisse» de 220 g
- 250 ml (1 tasse) de salsa
- 80 ml (1/3 de tasse) d' olives Kalamata tranchées
- 125 ml (1/2 tasse) de cheddar nordique biologique vieilli 2 ans Fromagerie Perron râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de mozzarella fumée râpée
- 125 ml (1/2 tasse) de provolone râpé
- 45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de coriandre

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Couper en dés les tomates, l'oignon rouge, les poivrons et le bacon.
- 3 Dans une grande poêle allant au four, répartir les croustilles de maïs. Garnir de légumes, de bacon, de salsa et d'olives. Parsemer de fromage. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

ou olives. Parsemer de fromage. Cuire au four de 12 à 13 minutes.

- 4 À la sortie du four, parsemer de feuilles de coriandre.
-

Idée pour accompagner

Salsa maison mangue et avocat

Couper en dés 1 petit oignon rouge, 1 petite mangue, 1 avocat, 1/2 poivron rouge et 1 tomate italienne. Déposer dans un bol avec 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre hachée, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime, 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive et quelques gouttes de tabasco. Saler et remuer.