

# Bols style taco au bœuf

avec salsa maison et salade aux poivrons

Familiale

30 minutes



Bœuf haché



Tortillas de farine



Poivron



Tomate Roma



Mélange printanier



Lime



Oignon vert



Assaisonnement mexicain



Crème sure



Cheddar, râpé

BONJOUR MOULE À MUFFINS

Les moules à muffins sont parfaits pour façonner les tortillas en bols!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 moules à muffins, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Tortillas de farine	6	12
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Lime	1	2
Oignon vert	2	4
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire les bols en tortillas

• Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-onde pendant 1 min ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples. Badigeonner légèrement les **tortillas** de **2 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.).

• Retourner 2 moules à muffins à l'envers (3 moules pour 4 pers.). Placer les **tortillas** entre les cavités, en pressant, pour leur donner la forme d'un bol. Placer **3 tortillas** par moule (4 tortillas par moule pour 4 pers.).

• Faire cuire au **centre** du four de 7 à 9 min ou jusqu'à ce que les **bols** soient fermes et que les rebords commencent à brunir, en tournant les moules à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les moules à mi-cuisson.)

• Retirer avec précaution les **bols de tortillas** des moules, puis les répartir dans les assiettes pour qu'ils refroidissent légèrement.



## Faire cuire la garniture

• Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.

• Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée, en le défaisant en morceaux\*\*.

• Égoutter avec précaution l'excédent de gras et le jeter.

• Ajouter l'**assaisonnement mexicain** et **¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que le **bœuf** soit enrobé, en remuant souvent.

• Retirer la poêle du feu, puis **saler et poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



## Préparer

• Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

• Émincer les **oignons verts**.

• Presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

• Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



## Faire la salade

• Ajouter le **reste** du **jus de lime** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) dans un grand bol. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

• Ajouter le **mélange printanier**, le **reste** des **poivrons** et le **reste** des **oignons verts**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Arroser la salade du jus d'un quartier de lime de plus, si désiré!)



## Faire la salsa

• Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, la **moitié** des **poivrons**, la **moitié** des **oignons verts**, **¼ c. à thé de sucre**, **½ c. à soupe de jus de lime** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.).

• **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger.



## Terminer et servir

• Répartir la **garniture de bœuf** dans les **bols de tortillas**. Garnir de **salsa**, de **crème sure** et de **fromage**.

• Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

• Servir la **salade** en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!