



TACOS MEXICAINS AU HACHIS DE BOEUF

Avec des haricots rouges, du poivron, du piment vert et du cheddar



L'AURÉOLE ROUGE

L'Auréole est un rouge souple et légèrement relevé qui s'accorde très bien avec les saveurs mexicaines de ce plat.



Oignon



Piment vert



Poivron vert ✨



Tomate



Hachis de bœuf épicé à la mexicaine ✨



Concentré de tomates



Haricots rouges



Tortillas pour tacos



Cheddar râpé ✨

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Les « taquerías » ou restaurants de tacos fleurissent dans bon nombre de villes. Les tacos sont des tortillas de maïs repliées sur elles-mêmes. Pour la garniture : du hachis de bœuf épicé, des légumes, des haricots et du cheddar !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, poêlon et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **tacos mexicains au hachis de boeuf** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez l'**oignon**. Épépinez et émincez le **piment vert**. Épépinez le **poivron vert** et détaillez-le. Détaillez la **tomate**.



2 CUIRE LE BOEUF

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire le **hachis de boeuf** 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite l'**oignon**, le **piment vert**, le poivron et la moitié du **concentré de tomate**.



3 LAISSER MIJOTER

Égouttez les **haricots** en conservant leur jus à part. Ajoutez la **tomate**, les **haricots rouges** et le vinaigre balsamique noir au wok et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez. Si vous trouvez la sauce trop liquide, poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes sans couvercle pour que l'eau s'évapore.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, dans un poêlon, mélangez le reste du **concentré de tomates** au jus des **haricots** et ajoutez 2 cs d'eau par personne. Portez brièvement à ébullition, puis salez et poivrez.



5 ENFOURNER

Disposez ensuite les **tortillas** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et réchauffez-les 5 minutes au four.



6 SERVIR

Disposez les **tacos** sur les assiettes et garnissez-les du mélange au hachis. Arrosez de sauce et garnissez de **cheddar râpé**.

★ CONSEIL

Si vous aimez les plats épicés, ajoutez un peu de tabasco à la sauce.

★ CONSEIL

Remplissez les tacos juste avant de les manger. Ainsi, la tortilla restera croquante plutôt que de se ramollir au contact de la garniture.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Hachés de boeuf épicé à la mexicaine (g) *	110	220	330	440	550	660
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots rouges (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Tortillas pour tacos (pc)	3	6	9	12	15	18
Cheddar râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3458 / 827	614 / 147
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	15,3	2,7
Glucides (g)	49	9
Dont sucres (g)	12,5	2,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	51	9
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 21 | 2017

