



# 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

