

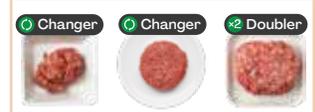


Tortillas empilées au bœuf et aux légumes à la mexicaine

avec salsa fraîche et crème à la lime

Familiale

20 à 30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Dinde hachée 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Carotte
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 227 g



Assaisonnement mexicain
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Crème sure
1 | 2



Tomate
1 | 2



Tortillas de farine
6 | 12



Mozzarella, râpée
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Lime
1 | 1



Coriandre
7 g | 7 g



Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis râper grossièrement les **carottes** à l'aide d'une râpe à 4 côtés.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

2



Cuire le mélange de bœuf

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- ✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Défaire le **bœuf** en morceaux.
- Ajouter les **carottes** et le **maïs**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **bœuf** perde sa coulée rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution.
- Ajouter la **base de sauce tomate** et l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **moitié** du **fromage**.

4



Préparer la salsa

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen les **tomates**, la **moitié** du **jus de lime**, la **moitié** de la **coriandre**, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) de **sucré** et 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Sal**er et **poiv**rer, puis bien mélanger.

5



Préparer la crème à la lime

- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, le **zeste de lime** et le **reste** du **jus de lime**.
- **Sal**er et **poiv**rer, puis bien mélanger.

3



Assembler les tortillas

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, disposer **2 tortillas** (4 tortillas pour 4 pers.).
- Répartir uniformément 1/2 tasse du **mélange de bœuf** sur **chaque tortilla**.
- Superposer **une autre tortilla** et répartir uniformément **une autre 1/2 tasse** du **mélange de bœuf**.
- Couronner **chaque pile** d'**une tortilla**. Parsemer du **reste** du **fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 5 à 7 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **tortillas** soient bien chaudes.

6



Terminer et servir

- Couper les **tortillas empilées** en pointes.
- Répartir dans les assiettes, puis garnir de **crème à la lime** et de **salsa**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Cuire le mélange de dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis la **dinde**. Défaire la **dinde** en morceaux. Ajouter les **carottes** et le **maïs**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****. Il n'est pas nécessaire d'égoutter l'excédent de gras.

2 | Cuire le mélange de Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Il n'est pas nécessaire d'égoutter l'excédent de gras.

2 | Cuire le mélange de bœuf

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf haché**, le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de bœuf haché**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).