



Taquitos au bœuf

avec guacamole acidulé

30 minutes

Protéine personnalisable

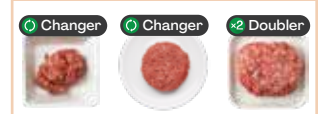
+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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](https://www.hellofresh.ca)



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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Tortillas de farine
6 | 12



Mélange d'épices à enchilada
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Guacamole
6 c. à soupe | 12 c. à soupe



Lime
1 | 2



Tomate
2 | 4



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



Crème sure
1 | 2



Échalote
1 | 2



Monterey Jack, râpé
1/2 tasse | 1 tasse

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.

- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, mélanger les **tomates**, les **échalotes**, le **zeste de lime**, **1 c. à thé** (2 c. à soupe) de **jus de lime** et **½ c. à thé** (1 c. à soupe) de **sucre**. Réserver.

4



Assembler les taquitos

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, répartir le **mélange de bœuf** au **centre** de **chacune** des **tortillas**. Parsemer de **fromage**.
- Rouler les **tortillas** fermement pour envelopper la **garniture**, puis les disposer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner les **taquitos** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Cuire au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **taquitos** soient dorés.

2



Commencer la garniture

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

5



Terminer et servir

- Répartir les **taquitos** dans les assiettes.
- Couronner d'**un soupçon** de **guacamole**, de **crème sure** et de **salsa de tomates**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

3



Terminer la garniture

- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**, puis ajouter la **base de sauce tomate** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger.

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

2 | Commencer la garniture

○ [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**. Cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

2 | Commencer la garniture

○ [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **bœuf**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

2 | Commencer la garniture

×2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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