



Soupe façon tacos au bœuf

avec croustilles de maïs émiettées

Repas futé

25 minutes

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



Doublon

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)



Bœuf haché
250 g | 500 g



Croustilles de maïs
42 ½ g | 85 g



Poivron
1 | 2



Tomate
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Fromage à la crème
2 | 4



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Tomates broyées
369 ml | 738 ml



Bouillon de bœuf en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Assaisonnement mexicain
1 c. à soupe | 2 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 180 °C (350 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

4



Griller les croustilles de maïs

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser la **moitié** des **croustilles de maïs** (toute la qté pour 4 pers.) de **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) d'**huile** et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire dans le **bas** du four pendant 2 min, jusqu'à ce que les **croustilles de maïs** soient légèrement grillées.

2



Cuire le bœuf et les légumes

- [Changer](#) | **Dinde hachée**
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
 - Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis le **bœuf**, les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.

3



Commencer la soupe

- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada**, les **tomates broyées**, le **bouillon en poudre**, le **fromage à la crème**, la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 5 à 7 min, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que le **liquide** réduise légèrement.

5



Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer de **croustilles de maïs émiettées**, puis garnir de **fromage**, de **tomates** et de **coriandre**.

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

2 | Cuire la dinde et les légumes

[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 la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.