



Tacos au bœuf à la sauce hoisin

avec salade de chou au sésame

Familiale

20 à 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)

○ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

○ Changer



Tofu

1 | 2



Bœuf haché

250 g | 500 g



Tortillas de farine

6 | 12



Mélange d'épices moo shu

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce hoisin

4 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce soya

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Huile de sésame

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert

2 | 4



Mélange pour salade de chou

170 g | 340 g



Vinaigre de riz assaisonné

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Poivron

1 | 2

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 et assembler la salade de chou

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** de la **sauce soya**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, le **vinaigre** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange pour salade de chou** et les **oignons verts**, puis bien mélanger. Réserver.

4



Chauffer les tortillas (facultatif)

- Au moment de servir, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

2



Commencer la garniture

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **bœuf** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et que le **bœuf** perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

3



Terminer la garniture

- Dans la poêle contenant le **bœuf** et les **poivrons**, ajouter le **mélange d'épices moo shu** et le **reste** de la **sauce soya**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Incorporer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce hoisin**. Réserver.

5



Terminer et servir

- Répartir la **garniture de bœuf et de poivrons** dans les **tortillas**.
- Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce hoisin**.
- Garnir de **salade de chou**.
- Répartir les **tacos** dans les assiettes.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Commencer la garniture

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

2 | Commencer la garniture

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en **morceaux** de la taille d'un pois. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, le reste de l'**huile de sésame**, puis le **tofu** et les **poivrons**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras. Suivre le reste de la recette comme indiqué.