



Pains plats au bœuf façon tacos

avec salade et sauce ranch à la lime

Semaine de relâche

25 minutes



-  Bœuf haché
250 g | 500 g
-  Pain plat
2 | 4
-  Monterey Jack, râpé
1 tasse | 2 tasses
-  Mélange d'épices à enchilada
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Petites tomates
113 g | 227 g
-  Mélange printanier
56 g | 113 g
-  Oignon vert
2 | 4
-  Sauce ranch
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Lime
1 | 1
-  Sauce au chipotle 
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Pâte tex-mex
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 et cuire la garniture

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Émincer les **oignons verts**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**.
- Si désiré, égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada**, la **moitié** des **oignons verts** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu.

2



Griller les pains plats

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier d'aluminium pour 4 pers.)
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains plats** ramollissent. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., une plaque à cuisson à la fois.) (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **base de sauce tomate** et la **pâte tex-mex**. Réserver.

3



Assembler et gratiner les pains plats

- Retourner les **pains plats** avec précaution, puis les recouvrir uniformément du **mélange tomate-pâte tex-mex**.
- Garnir du **mélange de bœuf**, puis parsemer de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., griller une plaque à cuisson à la fois.) (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

4



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
- Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

5



Préparer la vinaigrette et assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **sauce ranch**, le **zeste de lime** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter au grand bol le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.
- Réserver.

6



Terminer et servir

- Dans un autre petit bol, combiner la **sauce au chipotle** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**. Arroser les **pains plats** d'un **filet** de **cette sauce**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Couper les **pains plats au bœuf façon tacos** en morceaux, puis les répartir dans les assiettes.
- Servir la **salade** en accompagnement.

