

Tacos au bœuf juteux avec riz à la salsa et au feta

Familiale

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Dinde hachée



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Base pour
sauce tomate



Assaisonnement
mexicain



Feta, émiettée



Gousses d'ail



Oignon jaune



Lime



Épices à enchilada



Salsa aux tomates



Riz au jasmin



Poivron vert

BONJOUR FETA

Ce fromage est vieilli en saumure, offrant une touche salée additionnelle!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	2	4
Oignon jaune	113 g	226 g
Lime	1	2
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Salsa aux tomates	½ tasse	1 tasse
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Huile*		
Sel et poivre*		

*Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz à la salsa

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **épices à enchilada**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu, puis incorporer la **salsa**. Garder couvert et réserver.



Terminer la garniture de bœuf

Ajouter la **base pour sauce tomate**, le **jus de lime** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle, puis bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. **Saler et poivrer**. Terminer la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Faire chauffer les tortillas

Pendant que la sauce cuit, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)



Commencer la garniture de bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Ajouter l'**assaisonnement mexicain**, les **oignons**, les **poivrons** et l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire le **bœuf**.



Terminer et servir

Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir les **tortillas** de **riz à la salsa**, puis de **garniture de bœuf**. Parsemer de **feta**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût. Servir le **reste** du **riz à la salsa** en accompagnement.

Le repas est prêt!