

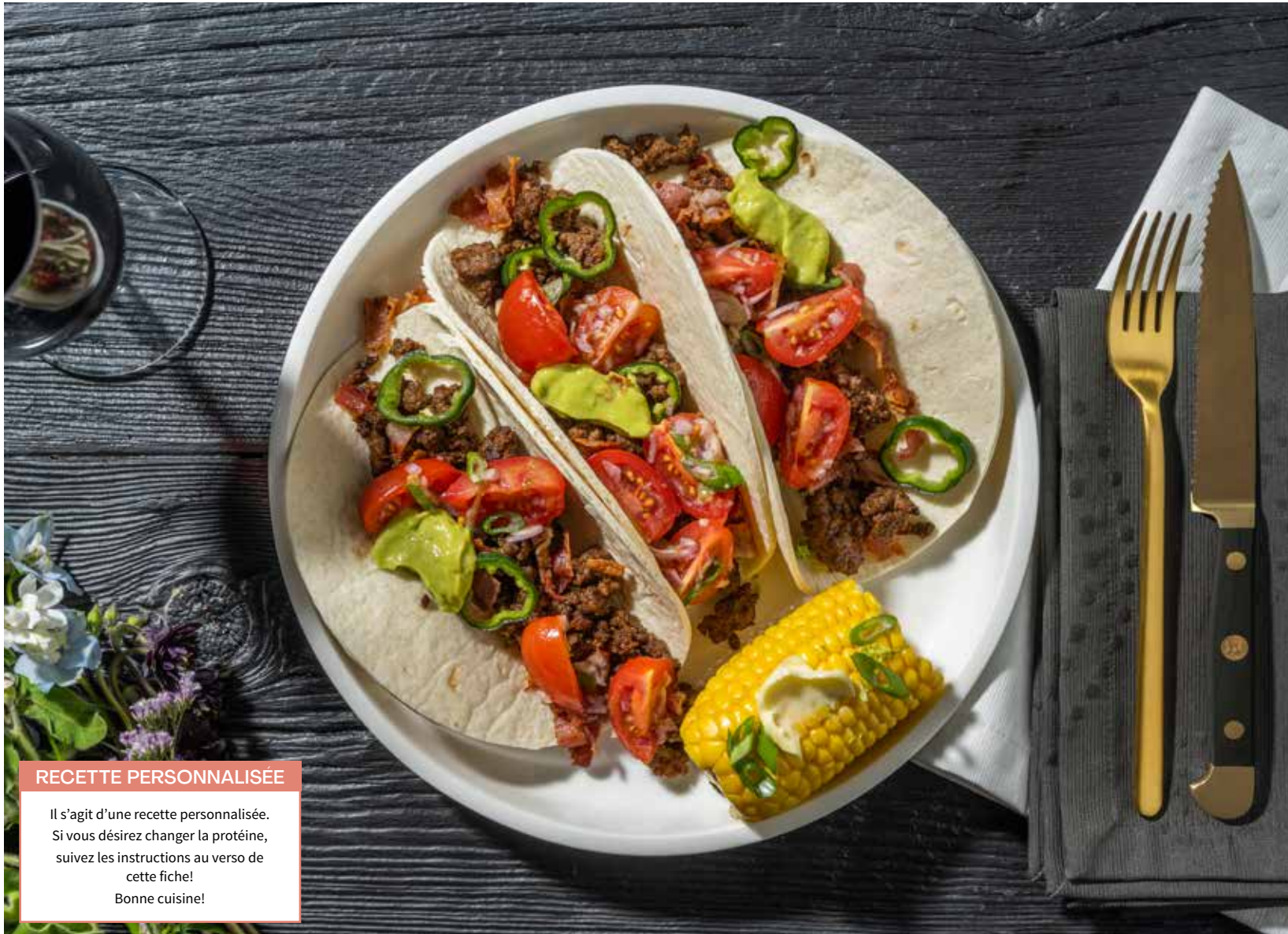
Tacos au bison et au bacon façon tex-mex avec jalapenos marinés

Spécial découverte

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



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!



BONJOUR BISON

Cette coupe de viande est bien plus maigre que le bœuf, malgré son goût similaire!

D'abord

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

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, cuillère à rainures, zesteur, petite casserole, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bison haché maigre	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Tortillas de farine	6	12
Épi de maïs	1	2
Jalapeno 🌶️	1	2
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Guacamole	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Petites tomates	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Lime	1	1
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le bison et le bœuf hachés jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Cuire le bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Mariner les jalapenos

- Trancher finement le **jalapeno** en rondelles, en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans une petite casserole, ajouter les **jalapenos**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **jalapenos** avec leur **liquide** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

4



Faire bouillir le maïs et réchauffer les tortillas

- Entre-temps, dans une grande casserole, recouvrir le **maïs d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]) (la même qté pour 4 pers.). **Saler**.
- Couvrir et porter à ébullition de 3 à 4 min à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.
- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)

2



Préparer et mélanger la salsa

- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper le **maïs** en deux sur la largeur.
- Couper les **tomates** en quatre.
- Émincer les **oignons verts**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter les **tomates**, les **échalotes**, la **moitié** du **zeste de lime**, la **moitié** des **oignons verts**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Cuire le bison

- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bison**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bison** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bison**.

3



Cuire le bacon

- Sur une autre planche à découper, trancher le **bacon** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer la poêle du feu.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Conserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gras** dans la poêle, puis jeter l'excédent avec précaution.

6



Terminer et servir

- Égoutter les **jalapenos marinés** et jeter le **liquide**.
- Badigeonner chaque **moitié** d'**épi de maïs** de **½ c. à soupe** de **beurre** et **saler**.
- Répartir le **maïs** et les **tortillas** dans les assiettes.
- Garnir les **tortillas** de **bison**, de **bacon**, de **jalapenos marinés**, de **salsa** et de **guacamole**.
- Parsemer le **maïs** du **reste** du **zeste de lime** et du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!