

Tacos au bœuf avec pico de gallo et avocat

Familiale

30 minutes



Bœuf haché



Assaisonnement
mexicain



Oignon rouge



Base pour sauce
tomate



Ail



Tortillas de farine,
15 cm (6 po)



Monterey Jack, râpé



Avocat



Tomates Roma



Lime



Mélange printanier



Mini concombre



Carotte

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Notre assaisonnement mexicain est un mélange savoureux de chili, de cumin, d'ail, de paprika, d'origan et de chipotle!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, râpe à 4 côtés, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Tortillas de farine, 15 cm (6 po)	6	12
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Avocat	1	2
Tomates Roma	160 g	320 g
Lime	1	2
Mélange printanier	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Carotte	85 g	170 g
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

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



Préparer

Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **lime**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis râper grossièrement la **moitié** de la **carotte** (râper toute la carotte pour 4 personnes).



Préparer les condiments

Pendant que la **garniture** cuit, mélanger dans un petit bol les **tomates**, la **moitié** du **zeste de lime** et la **moitié** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver. (**REMARQUE** : C'est votre pico de gallo!) Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **zeste de lime**, le **reste** du **jus de lime**, **1 c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Réserver. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette!)



Faire cuire les oignons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire 2 piles de 6 tortillas chacune.) Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)



Faire cuire la garniture

Ajouter le **bœuf** haché dans la poêle contenant les **oignons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement et jeter l'excédent de gras. Ajouter la **base pour sauce tomate**, l'**assaisonnement mexicain**, l'**ail** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Continuer la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Ajouter le **mélange printanier**, les **carottes**, les **concombres** et la **moitié** de l'**avocat** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir la **garniture de bœuf** entre les **tortillas**, puis garnir de **fromage**, de **pico de gallo** et du **reste** de l'**avocat**. Servir la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!