

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

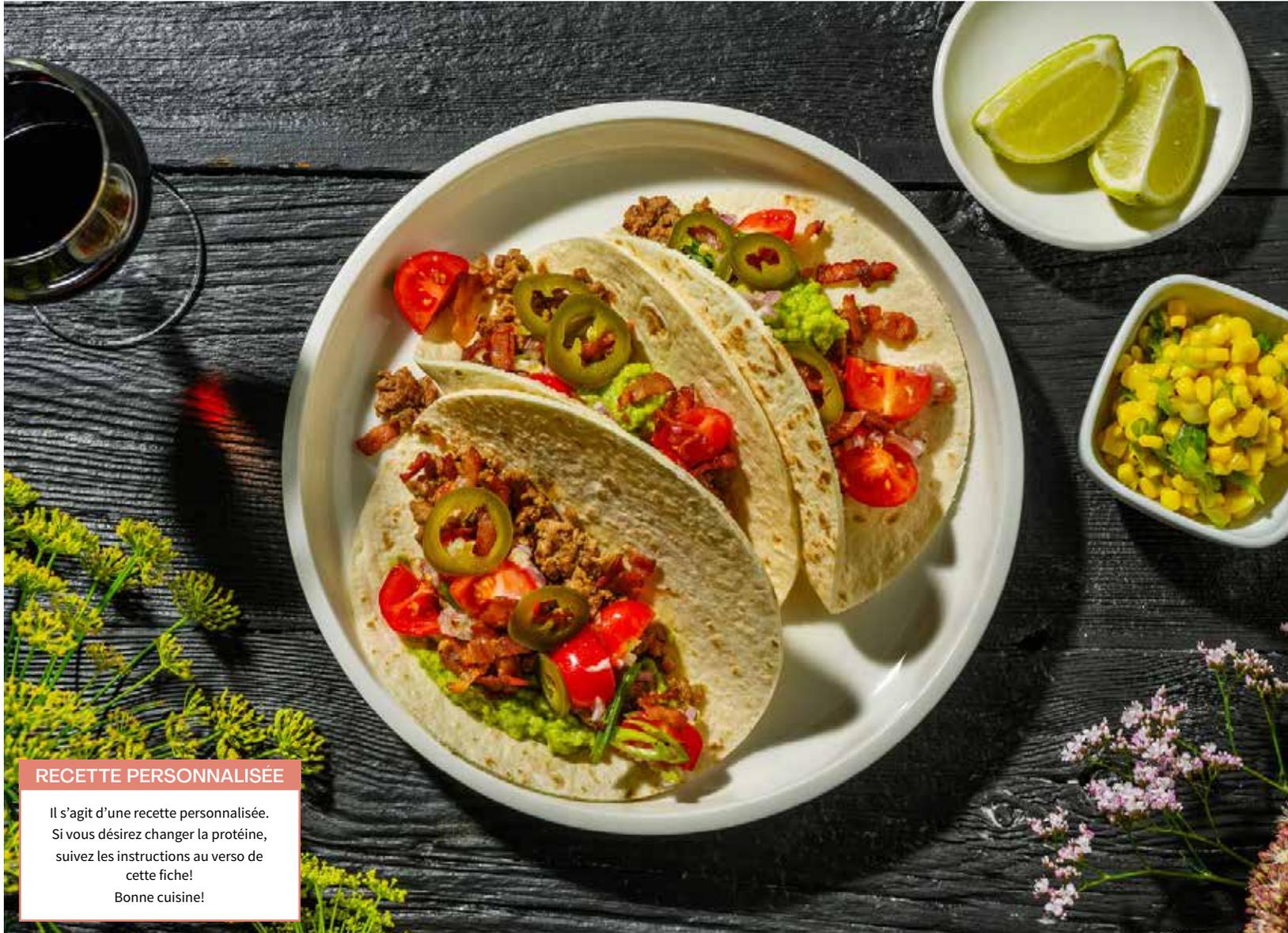
Découverte

Épicée

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!



Bison haché maigre



Boeuf haché



Tranches de bacon



Tortillas de farine



Maïs en grains



Jalapeno



Assaisonnement mexicain



Guacamole



Vinaigre de vin blanc



Oignon vert



Petites tomates



Échalote



Lime

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, cuillère à rainures, zesteur, 2 petites casseroles, petit bol, 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
Maïs en grains	113 g	227 g
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*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le bœuf et le bison 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.



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



Cuire le maïs et réchauffer les tortillas

- Entre-temps, chauffer une autre petite casserole à feu moyen.
- Ajouter le **maïs**, le **reste** du **zeste de lime**, le **reste** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **maïs** soit bien chaud. **Saler** et **poivrer**, au goût. 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. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

2



Préparer et mélanger la salsa

- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- 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



Commencer le bacon

- Sur une autre planche à découper, trancher le **bacon** en lanières de 0,5 cm (1/4 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**.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Garnir les **tortillas de bison**, de **bacon**, de **jalapeno mariné**, de **salsa** et de **guacamole**.
- Servir le **maïs au beurre acidulé** en accompagnement. (**CONSEIL** : Il est aussi possible de garnir les tacos de maïs!)

Le souper, c'est réglé!