

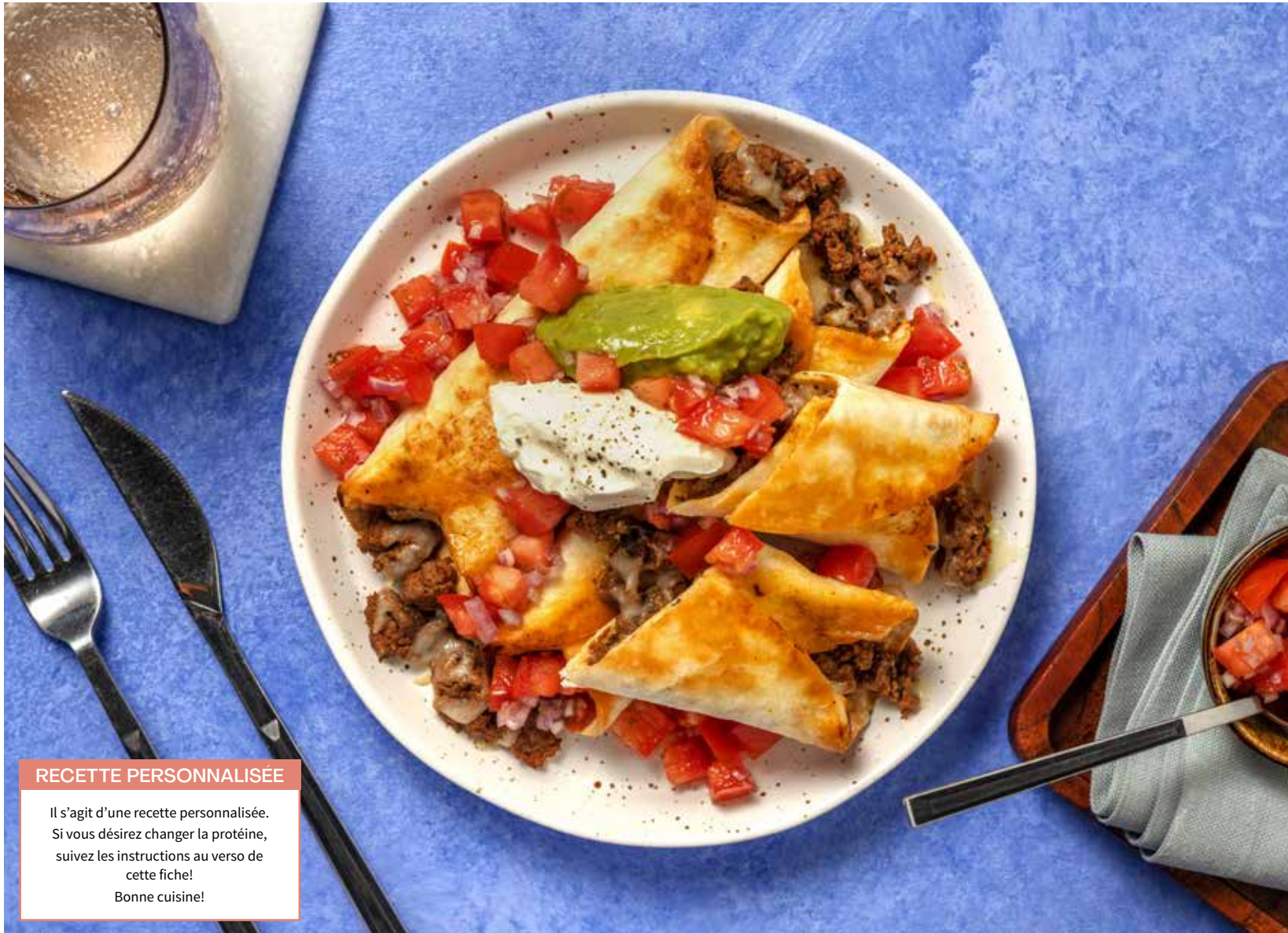
Taquitos au bœuf

avec guacamole acidulé

30 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!



Bœuf haché



Dinde hachée



Tortillas de farine



Mélange d'épices à enchilada



Guacamole



Lime



Tomate Roma



Base de sauce tomate



Crème sure



Échalote



Monterey Jack, râpé

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, cuillère à rainures, zesteur, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Tortillas de farine	6	12
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	2
Tomate Roma	160 g	320 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 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

Préparer

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, mélanger les **tomates**, les **échalotes**, le **zeste de lime**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. Réserver.

4

Assembler les taquitos

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, répartir le **mélange de bœuf** au **centre** de **chacune des tortillas**. Parsemer de **fromage**.
- Rouler les **tortillas** fermement pour envelopper la **garniture**, puis les placer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner le dessus de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Cuire au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **taquitos** soient dorés.

2

Commencer la garniture

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de **gras** avec précaution et le jeter.

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

5

Terminer et servir

- Répartir les **taquitos** dans les assiettes.
- Couronner d'un **soupçon** de **guacamole**, de **crème sure** et de **salsa de tomates**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!