



# Taquitos au bœuf

## avec guacamole acidulé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché  
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  
2 | 4



Base de sauce  
tomate  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Crème sure  
6 c. à soupe |  
12 c. à soupe



Échalote  
1 | 2



Monterey Jack,  
râpé  
1 tasse |  
2 tasses

**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.

1



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper la **tomate** 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.

2



## Commencer la garniture

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- 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.

3



## Terminer la garniture

- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**, puis ajouter la **base de sauce tomate** et ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger.

4



## Assembler les taquitos

- Placer 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 disposer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner les **taquitos** 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.

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.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 2 | Commencer la garniture

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

## 2 | Commencer la garniture

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf\*\***.

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



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