



TACOS MEXICAINS AU POULET HACHÉ

Servis avec des haricots rouges et du cheddar



Oignon



Piment vert ✱



Poivron vert ✱



Tomate ✱



Haricots rouges



Poulet haché aux épices mexicaines ✱



Mélange d'épices mexicaines



Concentré de tomates



Tortillas pour tacos



Cheddar râpé ✱



Crème aigre ✱

Total : 25 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 5 jours

Sans gluten

Ce plat mexicain a trouvé son chemin en Europe grâce à la popularité des tacos en Amérique. Pour la garniture, vous allez utiliser des haricots rouges, qui sont très riches en protéines. Avec le piment vert et le poulet haché aux épices mexicaines, cette recette est une vraie fiesta !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **tacos mexicains au poulet haché** : c'est parti !



1 COUPER

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez l'**oignon**. Épépinez le **piment vert** et le **poivron vert**. Émincez le **piment vert**. Coupez le **poivron vert** et la **tomate** en petits dés. Égouttez les **haricots rouges**.



2 CUIRE LE POULET HACHÉ

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites saisir le **poulet haché** 2 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.



3 FAIRE SAUTER LES LÉGUMES

Ajoutez ensuite l'**oignon**, le **piment vert**, le **poivron vert**, le **mélange d'épices mexicaines** et le **concentré de tomates**, puis faites sauter le tout 2 minutes de plus.



4 CUIRE À LA POÊLE

Ajoutez la **tomate**, les **haricots rouges** et le vinaigre balsamique au wok, couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez. Si vous trouvez la sauce trop liquide, poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes sans couvercle pour qu'elle réduise.



5 RÉCHAUFFER LES TORTILLAS

Pendant ce temps, disposez les **tortilla pour tacos** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et réchauffez-les 5 minutes au four.

★**CONSEIL** : Les tortilla pour tacos sont plutôt fragiles et peuvent se détériorer lors de la livraison. Si c'est le cas pour vous, cassez-les tous en morceaux et enfournez-les comme indiqué. Disposez-y le mélange de poulet, la crème aigre et le cheddar râpé et poursuivez la cuisson encore 5 minutes.



6 SERVIR

Servez les **tacos** dans les assiettes, remplissez-les du **mélange au poulet**, puis garnissez de **cheddar** et d'une cuillère à soupe de **crème aigre** par personne.

★★**CONSEIL** : Remplissez les tacos juste avant de les manger. Ainsi, ils resteront croquants plutôt que de se ramollir au contact de la garniture.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Haricots rouges (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices mexicaines (g) *	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices mexicaines (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Tortilla pour tacos (pc)	3	6	9	12	15	18
Cheddar râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Crème aigre (cs) * 7)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2213 / 529	405 / 97
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	10,2	1,9
Glucides (g)	25	5
Dont sucres (g)	15,0	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

   #HelloFresh

SEMAINE 29 | 2019 