



# Tacos mexicains au poulet haché

accompagnés de piment rouge et cheddar

**FAMILIALE** **RAPIDO** **ÉQUILIBRÉ** 25 min. • À consommer dans les 5 jours

**FAMILIALE**



Oignon



Piment vert



Poivron jaune



Tomate



Poulet haché aux épices mexicaines



Épices mexicaines



Concentré de tomates



Haricots rouges



Tortillas pour tacos



Cheddar râpé



Crème aigre

## Ingrédients de base

Huile de tournesol, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Plaque de cuisson, wok ou sauteuse, papier sulfurisé

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment vert* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	¾	1½	2	3	3½	4½
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (barquette)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots rouges (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Tortillas 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 Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2410 / 576	376 / 90
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,3	1,6
Glucides (g)	30	5
Dont sucres (g)	16,9	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes :

7) Lactose

## Contact

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



## 1. Couper

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez l'**oignon**. Épépinez le **piment vert** et le **poivron jaune**. Émincez le **piment vert**. Coupez le **poivron jaune** et les **tomates** en petits dés.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Le poivron et la tomate apportent plus de l'AJR en vitamine C à ce plat. Il contient aussi presque 50 % de l'AJR en fibres grâce à la grande quantité de légumes et haricots rouges.



## 4. Cuire

Ajoutez les **tomates** en dés, les **haricots rouges** et le vinaigre balsamique au wok ou à la sauteuse, 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.



## 2. Cuire le poulet haché

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



## 5. Réchauffer les tortillas

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

**CONSEIL :** Des tacos sont cassés ? Brisez-les en morceaux, déposez-les dans un plat à four et disposez la viande hachée, la crème aigre et le cheddar dessus. Enfournés 5 minutes. Voici un plat de nachos !



## 3. Faire sauter les légumes

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

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les haricots rouges sont très bons pour la santé. Ils sont riches en protéines, en glucides complexes, en fer, magnésium et fibres.



## 6. Servir

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

**CONSEIL :** Garnissez chaque taco juste avant de manger pour qu'il reste croquant. Garni trop tôt, il ramollira.

**Bon appétit !**