



# TACOS MEXICAINS AU POULET HACHÉ

Avec du piment vert et du cheddar



Oignon



Piment vert ✨



Poivron vert ✨



Tomate ✨



Haricots rouges



Poulet haché aux épices mexicaines ✨



Mélange à épices mexicaines



Concentré de tomates



Tortillas pour tacos



Cheddar râpé ✨



Crème aigre ✨

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 5 jours

Famille

Sans gluten

Ce plat mexicain est parvenu jusque chez nous grâce à la mode des tacos qu'a connue l'Amérique. Pour la garniture, vous allez utiliser des haricots rouges. Associés au piment vert et au poulet haché, ils apportent au plat son côté mexicain.

# 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**. Ciselez le **piment** et détaillez le **poivron** ainsi que la **tomate**. 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 SAUTER**  
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 POËLE**  
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.

🌿 **CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, ajoutez un peu de tabasco à la sauce ou servez-le à table.



**5 RÉCHAUFFER LES TORTILLAS**  
Pendant ce temps, disposez les **tortillas** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et réchauffez-les 5 minutes au four.

**CONSEIL** : Les coquilles à 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 prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Haricots rouges (consève)	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices mexicaines (g) *	100	200	300	400	500	600
Mélange à épices mexicaines (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	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) f 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)	2368 / 566	390 / 93
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	10,1	1,7
Glucides (g)	28	4
Dont sucres (g)	15,4	2,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	1,2	0,2

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !