



TACOS MEXICAINS AU POULET HACHÉ

Avec du piment vert et du cheddar



HARICOTS ROUGES

De couleur bordeaux, ces haricots doivent leur nom à leur ressemblance avec des reins, « kidneys » en anglais. Leurs équivalents blancs s'appellent haricots cannellini.



Oignon



Piment vert *



Poivron vert *



Tomate *



Poulet haché épicé à la mexicaine *



Épices de Guadalajara



Concentré de tomates



Haricots rouges



Tortillas pour tacos



Cheddar râpé *



Crème aigre *

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 5 jours

Family

Sans gluten

Ce plat mexicain est parvenu jusque chez nous à travers la mode des tacos qu'a connue l'Amérique. Pour la garniture, vous allez utiliser des haricots kidney. Associés au piment vert et au hachis, ils apportent au plat toutes ses notes mexicaines.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **tacos mexicains fourrés 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 HACHIS DE POULET

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



3 SAUTER

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



4 CUIRE À L'ÉTUVÉE

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.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Les haricots rouges de cette conserve sont peu humides : délicieusement croquants, ils peuvent être consommés tels quels.



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



6 SERVIR

Servez les **tacos** dans les assiettes, remplissez-les de **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, la tortilla restera croquante 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
Poulet haché épicé à la mexicaine (g) ✳️	130	260	390	520	650	780
Épices de Guadalajara (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots rouges (conserves)	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)	2782 / 665	451 / 108
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	13,3	2,2
Glucides (g)	35	6
Dont sucres (g)	16,3	2,6
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	45	7
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 10 g de cheddar par personne. Le plat compte alors 607 kcal : 30 g de lipides, 35 g de glucides, 16 g de fibres, 41 g de protéines et 1,6 g de sel.

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