



Tacos mexicains au poulet haché

servis avec des haricots rouges et du cheddar

RAPIDO 25 min. • À consommer dans les 5 jours



RAPIDO



Oignon



Piment vert



Poivron jaune



Tomate



Poulet haché aux épices mexicaines



Épices mexicaines



Concentré de tomates



Haricots rouges



Tortillas pour tacos



Cheddar



Crème aigre

Ingrédients de base

Huile de tournesol, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Bien commencer

x

Ustensiles

Plaque de cuisson, Wok ou sauteuse,
Papier sulfurisé

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 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 (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 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)	2019 /483	323 /77
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	9,4	1,5
Glucides (g)	25	4
Dont sucres (g)	15,7	2,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes:

7) Lait/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 vert. Émincez le **piment** vert. Coupez le poivron jaune et les **tomates** en petits dés. Égouttez les haricots rouges.



4. CUIRE À LA POÊLE

Ajoutez les **tomates** en dés, 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.



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.



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.



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.



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. (zie TIP)

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

Enjoy!