



Vert pour choisir locale

.....
Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Boeuf



Haricots



Oignon



Ail



Fromage



Laitue



Tomate

Tacos au bœuf tendre

Par Jenny & Rosie avec Barb Henshaw

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour les tacos :

1 (540 ml) boîte	Rognons ou haricots noirs, écrasés avec du liquide en boîte à la main ou dans le robot culinaire
1 c. à soupe (15 ml) moyenne	Huile
1	Oignon , en dés
1 lb (454 g)	Gousse d' ail , émincée
2 c. à soupe (30 ml)	Boeuf haché maigre
½ c. à thé (2 ml)	Poudre de chili
½ c. à thé (2 ml)	Cumin moulu
12	Sel
	Tortillas de blé entier de 6 à 7 po ou coquilles de taco de maïs

Servir avec :

1 tasse (250 ml)	Crème sûre
1 tasse (250 ml)	Salsa
1 tasse (250 ml)	Fromage cheddar râpé
½ tête	Laitue romaine, frisée ou iceberg
1	Tomate , en dés

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Cette recette peut être préparée avec 1 lb (454 g) de poulet en dés au lieu du bœuf. Ajouter le poulet à la place du bœuf à l'étape 2. Faire végétarien en utilisant 2 boîtes de 540 mL de haricots et en omettant le bœuf.

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle à fond épais à feu moyen et ajouter les oignons. Faire sauter pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient ramollis et commencent à brunir.
2. Ajouter le bœuf haché, l'ail, la poudre de chili, le cumin et le sel. Cuire et remuer jusqu'à ce que le bœuf soit doré, 10 à 15 minutes. Ajouter les haricots en purée. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange bouillonne.
3. Réduire le feu à doux et cuire encore 10 minutes environ, jusqu'à ce que les haricots s'épaississent. Pour le poulet, ajouter le poulet à ce stade et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet se désagrège et que le mélange épaisse.
4. Remplir les coquilles de tacos ou les tortillas avec le mélange et servir avec la crème sûre, la salsa, le fromage, la tomate et la laitue en accompagnement.



Remarque des auteurs

"Grâce à notre expérience de bar à salade dans les écoles, nous avons entendu de nombreux parents et volontaires qui ont essayé un mini bar 'Créez votre assiette!' pour le dîner à la maison et leurs enfants mangent plus de légumes que jamais et sont enthousiasmés par le dîner! C'est juste ça vaudra peut-être la peine de nettoyer quelques bols supplémentaires! 😊"

- Jenny & Rosie

Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter du maïs, des poivrons en dés ou des patates douces râpées à la recette de l'étape 4 pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ Maïs
- ★ Laitue romaine ou iceberg
- ★ Tomate
- ★ Chou rouge ou vert
- ★ Carottes râpées
- ★ Haricots
- ★ Oignons - en dés
- ★ Guacamole ou avocats - en dés
- ★ Poivrons à la banane
- ★ Coriandre
- ★ Fromage râpé
- ★ Crème sûre
- ★ Salsa maison
- ★ Sauce piquante
- ★ Fruit



Maïs



Laitue



Tomate



Chou



Carotte



Haricots



Oignon



Coriandre



Fromage



Crème sûre



Salsa



Fruit