



Vert pour choisir local

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



Boeuf



Haricots



Ail

Célébrez les saisons avec les formes et les couleurs amusantes de la récolte.

Consultez notre menu pour plus d'idées d'accompagnement !

Guide des coûts

Remarque : Il s'agit des coûts estimés. Budget pour un éventuel changement de 15% basé sur les variations de coût / gaspillage.

Tortilla : 0,22 \$
Remplissage : 0,70 \$
Cheddar : 0,13 \$
Romaine : 0,15 \$
Tomates : 0,08 \$
Crème sûre et salsa : 0,15 \$
Salade arc-en-ciel ou accompagnements supplémentaires : 0,23 \$

Coût total par école élémentaire desservant : 1,66 \$

Tacos au bœuf tendre

Par Jenny & Rosie avec Barb Henshaw

Rendement : 50 portions de l'école élémentaire (1 taco chacune)
Portion : 1 tortilla, 2 oz (60 g) de garniture, 1 c. à soupe (15 ml) de cheddar, 1/3 tasse (80 ml) de romaine, 2 c. à soupe (30 ml) de tomates, 1 c. à soupe (15 ml) chacune de crème sûre et de salsa

Liste d'épicerie

Ingrédients	Pour 25	Pour 50	Pour 100
Boeuf haché maigre	2 ½ lb (1,1 kg)	5 lb (2,27 kg)	10 lb (4,54 kg)
Haricots secs	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)
Sel	1 ½ c. à thé (7.5 ml)	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)
Huile	2 c. à soupe (30 ml)	¼ tasse (60 mL)	½ tasse (125 ml)
Oignons	1 grand	2 grand	4 grand
Ail	3 gousses d'ail	5 gousses d'ail	10 gousses d'ail
Poudre de chili	¼ tasse (60 ml)	½ tasse (120 ml)	1 tasse (250 ml)
Cumin	1 ½ c. à thé (7.5 ml)	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)
Tortillas de 6 à 7" (blé entier)	25	50	100
Fromage cheddar	2 tasses (300 g)	4 tasses (600 g)	8 tasses (1,2 kg)
Crème sûre	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Salsa	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Laitue romaine	2 têtes	4 têtes	8 têtes
Tomates	2 ½ lb (1,1 kg)	5 lb (2,27 kg)	10 lb (4,54 kg)
Côté fruits / légumes (total)	5 lb (2,27 kg)	10 lb (4,54 kg)	20 lb (9,08 kg)

Conseils & astuces

Directives de sécurité alimentaire

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

Modifications

Préparer un petit lot de garniture végétarienne pour tacos en faisant cuire des oignons, de l'ail, du chili en poudre et un peu de sel avec de la purée de haricots. Échanger des tortillas 100% maïs contre un repas sans gluten.

Changez-la !

Remplacer le poulet en dés de 2,27 kg (5 lb) au lieu du bœuf à l'étape 4. Rouler la garniture en grosses tortillas et faire cuire au four pour obtenir des burritos ou des taquitos, ou utiliser la garniture pour garnir une pomme de terre cuite au four, une salade de tacos, des nachos ou du riz pour un bol de burrito.

Conseils promotionnels

- *Annoncer*: "Le plat du jour à la cafétéria est le Soft Beef Tacos! Choisissez votre propre aventure parmi un arc-en-ciel de légumes et faites de votre taco une œuvre d'art savoureuse."
- *Connexion locale* : Présenter et mettre en valeur les ingrédients locaux avec des faits amusants est une excellente opportunité d'apprentissage et augmente la participation des élèves et des parents.



p. ex. **Tomate**: Tmato's (Mi'kmaq), Tomato (Anglais), Tomate (Espagnol) Tomato (Allemand)



Créez votre assiette !

Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Haricots**
- ★ **Oignon**
- ★ Guacamole
- ★ Avocats - hachés
- ★ Poivrons bananes
- ★ **Coriandre**
- ★ Sauce piquante
- ★ **Fruits**
- ★ **Poivrons doux**
- ★ **Chou rouge ou vert**
- ★ **Maïs**
- ★ **Carotte** - râpée
- ★ **Oignon** - émincé

Équipement (pour 50)

- Pot de 16 à 20 pintes (16 L)
- Grande poêle à frire
- Deux plats pour table à vapeur pleine grandeur de 4" de profondeur
- #18 cuillère de 1,78 oz (53 ml)

Préparation

Remarque : Lavez bien tous les produits. Si vous n'êtes pas sûr que les élèves aimeront les haricots dans leurs tacos, commencez par préparer la recette avec 6 lb (2,72 kg) de bœuf haché et ½ tasse (125 ml) de haricots secs ou 1 boîte de haricots cuits.



1

Pour commencer avec les haricots secs, les placer dans une grande casserole et couvrir les haricots d'eau (environ 3 tasses d'eau pour 1 tasse de haricots). Laisser reposer 6 heures ou toute la nuit. Le lendemain, porter à ébullition. Réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 1 à 2 heures jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Égoutter les haricots, économiser le liquide.



2

Écraser les haricots à la main avec un pilon à pommes de terre ou réduire en purée dans un robot culinaire avec suffisamment de haricots ou peut liquide jusqu'à ce qu'ils soient assez homogènes. Les haricots peuvent être préparés à l'avance et conservés dans le réfrigérateur bien couvert. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).



3

Émincer les oignons et l'ail à la main ou au robot culinaire.

Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter les oignons et faire sauter pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les oignons ramollissent et commencent à brunir.



4

Augmenter le feu à moyen-vif et ajouter le bœuf haché, l'ail, le chili en poudre, le cumin et le sel. Cuire et remuer jusqu'à ce que le bœuf soit doré, 15 à 20 minutes.

Ajouter les haricots en purée. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange bouillonne. Réduire le feu à doux et cuire encore 30 à 60 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.



5

Tapiser les plats pour table à vapeur de parchemin. À l'aide d'une cuillère de 1,75 oz (52 ml), remplir les tortillas du mélange de bœuf et de 1cuillère à soupe (15 ml) de fromage, plier et placer à la verticale dans des moules. Lorsque les moules sont remplis, réchauffer au four, environ 30 minutes. La garniture pour tacos doit être conservée dans un four ou une table à vapeur à une température interne minimale de 140 °F (60 °C).



6

Laver, sécher et couper la laitue en bouche. Couper les tomates en dés et préparer les légumes et les fruits à côté. Créer une station de «mise en place». Assembler la crème sûre, la salsa, la tomate, la laitue et la salade arc-en-ciel pour servir sur des plateaux ou des assiettes.

Pour la salade arc-en-ciel, assembler par assiette :

- 2 c. à soupe **Maïs**
- 2 c. à soupe **Carottes**
- 2 c. à soupe **Chou rouge**
- 1 c. à soupe **Bleuets**