



TACOS MEXICAINS AVEC DE LA VIANDE HACHÉE ET UNE SAUCE AVOCAT-FETA

Préparés avec du maïs, des tomates et de la coriandre fraîche



Total pour 2 personnes :
25 min.

Facile

À consommer dans
les 5 jours

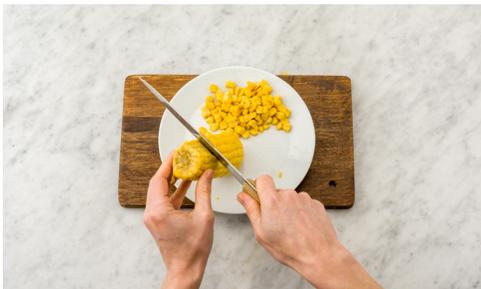
Ay Caramba! Les tacos sont une spécialité mexicaine. La sauce composée d'avocat - riche en bonnes graisses - et de feta leur apporte fraîcheur et onctuosité. Pour que le repas devienne une fête, disposez des petits bols sur la table pour que chacun compose son taco préféré, avec ou sans coriandre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, poêle, mixeur plongeant, verre-doseur et plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **Tacos mexicains avec la viande hachée et une sauce avocat-feta** : c'est parti !



1 FAIRE CUIRE LE MAÏS

Préchauffez le four à 180 degrés. Tenez l'**épi de maïs** bien droit et décrochez-en les grains. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire les grains de **maïs** 4 à 6 minutes en ajoutant une pincée de sel. Placez-les ensuite dans un bol.



2 COUPER LES INGRÉDIENTS

Épluchez l'**avocat** et retirez-en le noyau, puis coupez sa chair en dés. Placez-les dans un verre-doseur. Coupez les **tomates** en petits cubes et mélangez-les aux grains de **maïs**.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Émiettez les ⅔ de la **feta** au-dessus du verre-doseur contenant les dés d'avocat. Ajoutez 2 cs d'eau par personne et mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant pour obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez.



4 ENFOURNER LES TACOS

Répartissez les **coquilles à tacos** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 5 minutes.



5 FAIRE CUIRE LA VIANDE HACHÉE

Faites chauffer dans la même poêle une ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif. Faites cuire les **épices mexicaines** une demi-minute, puis ajoutez la **viande hachée de bœuf**. Faites-la cuire 3 à 6 minutes en la séparant. Entre temps, hachez grossièrement la coriandre, tiges comprises ★.

★ **CONSEIL** : Vous aimez la coriandre ? Mélangez-en un peu à la sauce à l'avocat ou au mélange avec les tomates. Veillez tout de même à en conserver suffisamment pour garnir les tacos.



6 SERVIR

Garnissez les **coquilles à tacos** de viande hachée. Répartissez ensuite les cubes de **tomate** et les grains de maïs sur la viande hachée. Disposez dessus une cuillère de sauce à l'avocat et la **feta**, puis garnissez de coriandre et du reste de **feta**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Épi de maïs (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Coquille à taco (pc)	3	6	9	12	15	18
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Viande hachée de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	0.5	1	1.5	2	2.5	3
Beurre (cs)	0.5	1	1.5	2	2.5	3
Sel et poivre	À votre goût					

* à conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2952 / 706	683 / 163
Lipides (g)	52	12
Dont saturés (g)	17,3	4,0
Glucides (g)	18	4
Dont sucres (g)	10,9	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	38	9
Sel (g)	1,9	0,4

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



#HelloFresh