



TACOS MEXICAINS AU THON

Accompagnés d'une salade iceberg fraîche et sucrée



MASAN ROUGE

Ce rouge souple composé de merlot et de grenache s'accorde très bien avec les épices mexicaines et le thon, très nourrissant.



Patate douce



Tomate



Paprika en poudre fumé



Haricots noirs



Tortillas pour tacos



Iceberg ✨



Thon

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & easy

Pour ces tacos mexicains, vous allez préparer des tomates mijotées, des haricots et une salade iceberg fraîche et sucrée.

Cette fois, nous apportons à ce plat une touche d'originalité en remplaçant la viande par du poisson.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et saladier.

Recette de **tacos mexicains au thon accompagnés d'une salade iceberg fraîche et sucrée** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 180 degrés. Épluchez les **patates douces** et coupez-les en morceaux de 1 cm. Coupez les **tomates** en petits morceaux.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire les **patates douces** ainsi que la majeure partie des **tomates** 1 minute à feu moyen-vif.



3 AJOUTER LES ÉPICES

Ajoutez le **paprika en poudre fumé** et les **haricots noirs** au wok, y compris la moitié du jus de ceux-ci, puis, à couvert, laissez mijoter la sauce 8 minutes à feu moyen-doux.



4 ENFOURNER

Disposez les **tortillas** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et réchauffez-les 5 minutes au four. Dans un saladier, mélangez le reste des **tomates**, l'**iceberg**, la moitié du vinaigre balsamique noir, l'huile d'olive vierge extra et le miel, puis salez et poivrez.



5 AJOUTER LE THON

Égouttez le **thon**. Ajoutez le **thon** et le reste de vinaigre balsamique noir au wok, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **tortillas** sur les assiettes. Garnissez les tacos avec la sauce et accompagnez-les de la salade iceberg fraîche et sucrée.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Patate douce (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Tomate (pc) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Paprika en poudre fumé (cc) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Haricots noirs (boîte) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tortillas pour tacos (pc) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Iceberg découpée (g) 23) * | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Thon à l'huile d'olive (boîte) 4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile de tournesol* (cs) | 1 | 1 | 1½ | 1½ | 2 | 2 |
| Vinaigre balsamique noir *(cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra* (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel* (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sel et poivre* | selon le goût | | | | | |

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE

| | PAR PORTION | PAR 100 g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2356 / 563 | 386 / 92 |
| Lipides (g) | 27 | 4 |
| Dont saturés (g) | 4,1 | 0,7 |
| Glucides (g) | 48 | 8 |
| Dont sucres | 12,6 | 2,1 |
| Fibres (g) | 16 | 3 |
| Protéines (g) | 25 | 4 |
| Sel (g) | 1,7 | 0,3 |

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 12 | 2017

