



TACOS MEXICAINS FOURRÉS AU HACHIS DE POULET

Avec des haricots rouges, du poivron et du piment vert



ESPIGA TINTO

Pour accompagner un plat réconfortant tel que ces tacos mexicains, il faut un vin tout aussi revigorant ! Ample et légèrement boisé, l'Espiga fait parfaitement l'affaire.



Oignon



Piment vert



Poivron vert



Tomate



Hachis de poulet aux Concentré de tomates épices mexicaines *



Haricots rouges



Coquilles de tacos



Cheddar râpé *

Total : 20-25 min.

Discovery

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Les tacos sont très populaires, comme en témoignent les nombreuses « taquerías » tendance qui fleurissent de plus en plus dans les villes. Les tortillas sont produites à partir de farine de maïs. Aujourd'hui, vous allez utiliser leur version croquante, qui se présente sous la forme d'une coquille. Pour la garniture : du hachis de poulet épicé, des légumes, des haricots et du cheddar !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, petite casserole et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **tacos mexicains fourrés au poulet haché** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez l'**oignon**. Épépinez le **piment vert** et émincez-le ainsi que le **poivron vert**. Détaillez la **tomate**.



2 CUIRE LE HACHIS DE POULET

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire le **hachis de poulet** 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite l'**oignon**, le **piment vert**, le **poivron** et la moitié du **concentré de tomate**.



3 AJOUTER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, égouttez les **haricots rouges** en conservant leur jus à part. Ajoutez les **haricots rouges**, la **tomate** et le vinaigre balsamique noir au wok ou à la sauteuse et, à couvert, faites cuire sur feu moyen-doux pendant 10 à 12 minutes. Salez et poivrez. Si vous trouvez la sauce trop liquide, poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes sans couvercle pour qu'elle réduise.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, dans une petite casserole, mélangez le reste de **concentré de tomate** au jus des **haricots** et à 2 cs d'eau par personne (voir conseil). Portez brièvement à ébullition, puis salez et poivrez.



5 ENFOURNER LES TORTILLAS

Disposez les **tortillas** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et réchauffez-les 5 minutes au four.



6 SERVIR

Servez les **tacos** sur les assiettes et garnissez-les du mélange au **hachis** (voir conseil). Arrosez de sauce et garnissez de **cheddar râpé**.

★ CONSEIL

Si vous aimez les plats épicés, ajoutez un peu de tabasco à la sauce.

★ CONSEIL

Remplissez les tacos juste avant de les manger. Ainsi, la tortilla restera croquante plutôt que de se ramollir au contact de la garniture.

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	1½	1½
Poivron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Hachis de poulet aux épices mexicaines (g) *	110	220	330	440	550	660
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots rouges (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Coquilles de tacos (pc)	3	6	9	12	15	18
Cheddar râpé (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3209 / 767	600 / 143
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	14,3	2,7
Glucides (g)	49	9
Dont sucres (g)	12,4	2,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	46	9
Sel (g)	2,4	0,4

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 36 | 2017

