

Petite histoire du plat:

C'est au Mexique que tout commence. Au XVIème siècle les femmes préparaient de la nourriture à emporter entourée dans une tortilla, pour les hommes qui travaillaient aux champs. Ce repas chaud était consommé chaud.



Les tacos mexicains

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes:

Boeuf 400g
Huile
2 oignons
1 poivron
Poudre à chili 2 cuillères
Un verre de bouillon de boeuf

Laitue
2 tomates
Cheddar
Crème mélangée avec de la
sauce barbecue
Oignon rouge

“coquilles” à tacos
Frites

RECETTE

PARTIE 1 : Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif.

Emietter le bœuf haché dans la poêle ; assaisonner de poudre de chili.

Faire cuire , en remuant et en défaisant la bœuf , de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait bruni.

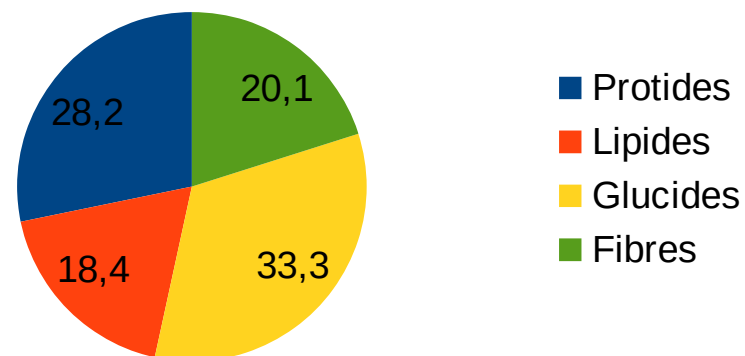
Incorporer l'oignon et le poivron.

Faire cuire , en remuant de temps à l'autre , de 3 à 5 minutes.

PARTIE 2 : Réduire à feu moyen-doux. Incorporer le bouillon ; porter à faible ébullition .Faire cuire , en remuant souvent , de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi .Retirer du feu .

PARTIE 3 : Remplir les coquilles à tacos de laitue déchiquetée et d'une partie du mélange au bœuf . Garnir de cheddar ,de crème ,de tomates et d'oignon .

Apports en nutriments:



Énergie apportée:



Peu



Bien



Beaucoup



Trop