

Les Tacos de Marie

Ingrédients

Pour 6 personnes:

Galettes de blé ou de maïs

riz cuit

Haricots rouges en boîte

Viande : bœuf ou poulet

2 oignons

2 poivrons

Guacamole (fait avec 2 avocats et des épices à guacamole)

Tomates/salade

Gruyère râpé

Tabasco, basilic, épices selon le goût

Préparation

Faire revenir les oignons, ajouter les poivrons et le poulet, assaisonner avec des épices

En fin de cuisson ajouter les haricots rouges

Dans les galettes préalablement chauffées, répartir du riz, la préparation au poulet, du guacamole et du gruyère râpé. Fermer les galettes et servir accompagné de salade et de tomates.