



CUKING

recettes de cuisine

RECHERCHER UNE RECETTE, UN INGRÉDIENT,...

ACCUEIL



## TACOS



DURÉE DE PRÉPARATION 30 à 40 minutes.

TYPE DE PLAT PLAT PRINCIPAL

REGIME ALIMENTAIRE OMNIVORE

### INGREDIENTS ( 4 PERSONNES )

Pour la viande :

- 500 g de bœuf haché ou de poulet
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de chili en poudre (ajuster selon la tolérance au piquant)
- 1 cuillère à café d'origan
- Sel et poivre au goût
- Un peu d'huile pour la cuisson
- 100 ml d'eau (pour la cuisson de la viande)

Pour la garniture :

- Tortillas de maïs ou de farine (8 petites)
- Laitue ou salade verte hachée
- Tomates coupées en dés
- Oignon rouge finement tranché
- Fromage râpé (cheddar ou queso fresco)
- Crème aigre (ou crème fraîche)
- Guacamole (facultatif)
- Salsa mexicaine (facultatif)
- Coriandre fraîche pour garnir (facultatif)
- Tranches de citron vert

### INSTRUCTIONS

1. Préparer la viande :

- Dans une poêle, chauffer un peu d'huile et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajouter l'ail et faire cuire encore une minute.
- Ajouter la viande hachée (ou le poulet) et la faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Assaisonner avec le cumin, le paprika, le chili en poudre, l'origan, le sel et le poivre.
- Ajouter 100 ml d'eau pour que la viande ne sèche pas trop et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la viande soit bien imprégnée des épices. Cela prend environ 10 minutes.

2. Chauffer les tortillas :

- Pendant que la viande mijote, réchauffer les tortillas de maïs ou de farine dans une poêle chaude (sans huile) pendant quelques secondes de chaque côté. Elles doivent être chaudes mais souples.

3. Garnir les tacos :

- Disposez la viande cuite au centre de chaque tortilla.
- Garnissez avec la laitue, les tomates, l'oignon rouge, et le fromage râpé.
- Ajoutez une cuillerée de crème aigre et de guacamole si vous le souhaitez.
- Terminez avec un peu de coriandre fraîche et un filet de jus de citron vert.

4. Servir :

- Servir les tacos immédiatement avec une salsa mexicaine en accompagnement pour plus de saveur.

Variantes :

- Végétarien : Remplacez la viande par des haricots noirs, du maïs et du poivron.
- Autre viande : Vous pouvez aussi utiliser du porc effiloché ou des crevettes assaisonnées avec les mêmes épices.

Bon appétit !

