

Tacos au bœuf masala

avec raïta de concombres et huile chili-coriandre

Rapido

Épicée

25 minutes



Bœuf haché



Mélange d'épices à l'indienne



Purée d'ail



Oignon, haché



Base pour sauce tomate



Mini concombre



Yogourt grec



Coriandre



Piment chili rouge



Bébés épinards



Lime



Tortillas de farine, 15 cm (6 po)



Tomates Roma

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À L'INDIENNE

Un mélange chaleureux d'épices douces, aromatiques et piquantes!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, râpe à 4 côtés, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, fouet,

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épices à l'indienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Coriandre	7 g	14 g
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Bébés épinards	113 g	227 g
Lime	1	1
Tortillas de farine, 15 cm (6 po)	6	12
Tomate Roma	80 g	60 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Hacher grossièrement la **coriandre**. Hacher finement le **piment** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Râper grossièrement **1 concombre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper le **reste** des **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **lime**.



Préparer la salade

Dans un grand bol, fouetter **1 c. à soupe de jus de lime**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **épinards** et les **rondelles de concombre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire la garniture de bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf** et les **oignons**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** aient ramolli et que le **bœuf** soit entièrement cuit**. Égoutter soigneusement et jeter l'excédent de gras. **Saler et poivrer**. Ajouter le **mélange d'épices à l'indienne**, la **base pour sauce tomate**, la **purée d'ail** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)



Préparer l'huile chili-coriandre et le raïta

Pendant que le **bœuf** cuit, mélanger dans un petit bol la **coriandre**, le **zeste de lime**, **½ c. à thé de piment** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Réserver. Dans un bol moyen, ajouter le **yogourt**, **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concombre râpé**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

Répartir **garniture de bœuf** entre les **tortillas**. Garnir de **raïta de concombre**, de **tomates** et d'**huile chili-coriandre**. Répartir les **tacos** et la **salade** dans les assiettes.

Le repas est prêt!