



# TACOS AU BŒUF ET POBLANO

avec maïs sucré et crème à la lime

ÉPICÉ

PRONTO



**BONJOUR**

**PIMENT POBLANO**

Un chili vert en forme de cœur légèrement piquant

PRÉP: 15 MIN

TOTAL: 30 MIN

CALORIES: 776



Lanières de bœuf



Ail



Lime



Coriandre



Assaisonnement mexicain



Oignon rouge, tranché



Piment poblano



Maïs en grains



Tortillas de blé, 15 cm (6 po)



Crème sure

## SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Zesteur
- Petit bol
- Sel et poivre
- Presse-ail
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Lanières de bœuf 285 g | 570 g
- Ail 10 g | 20 g
- Lime 1 | 2
- Coriandre 10 g | 20 g
- Assaisonnement mexicain 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Oignon rouge, tranché 113 g | 227 g
- Piment poblano 🌶️ 85 g | 170 g
- Maïs en grains 56 g | 113 g
- Tortillas de blé, 15 cm (6 po) 1,4,9 6 | 12
- Crème sure 2 3 c. à table | 6 c. à table

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a minimum internal temp. of 71°C/160°F.



## BON DÉPART

Pour attendrir les tortillas, enrobez-les dans un essuie-tout et réchauffez-les au micro-ondes entre 30 secondes et 1 min.



**1 PRÉPARATION**  
**Laver et sécher tous les aliments.\***  
Presser ou émincer l'**ail**. Zester, puis couper la(les) **lime(s)** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper le **piments poblanos** en cubes de 0,5 cm (1/4 po). Sécher les **lanières de bœuf** avec un essuie-tout.



**2 NOIRCIR LES LÉGUMES**  
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter les **huiles**, puis le **bœuf** et l'**assaisonnement mexicain**. Cuire jusqu'à ce que le bœuf ait brunî, de 2 à 3 min. (**NOTE:** cuire le bœuf en deux étapes pour 4 pers.) (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 71°C/160°F. \*\*)



**3 CUIRE LE BŒUF**  
Dans la même poêle, ajouter un filet d'**huile**, puis le **bœuf** et l'**assaisonnement mexicain**. Cuire jusqu'à ce que le bœuf ait brunî, de 2 à 3 min. (**NOTE:** cuire le bœuf en deux étapes pour 4 pers.) (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 71°C/160°F. \*\*)



**4 FINIR LES LÉGUMES**  
Ajouter un autre filet d'**huile**, puis les **légumes** et l'**ail**. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient chauds et l'ail parfumé, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



**5 PRÉPARER LA CRÈME**  
Entre-temps, dans un petit bol, combiner la **crème sure** et le **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Garnir les **tortillas** du **mélange de bœuf**. Garnir chaque taco d'une touche de **crème à la lime**. Saupoudrer de **coriandre** et du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## SI FRAIS!

Ce plat tex-mex se la joue tex-frais avec une abondance de légumes colorés.