

Tacos au bœuf façon Oaxaca

avec crème au feta et salade de chou aux ananas et aux jalapenos

20 minutes

Épicée



Bœuf effiloché



Épices à enchilada



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Feta, émietté



Lime



Crème sure



Salade de chou



Salsa aux tomates



Coriandre



Ananas, en bâtonnets



Jalapeño



Base pour sauce
tomate

BONJOUR BŒUF EFFILOCHÉ

Toute la saveur d'un repas à la mijoteuse en une fraction du temps!

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 soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf effiloché	250 g	500 g
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Lime	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Salsa aux tomates	½ tasse	1 tasse
Coriandre	7 g	7 g
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Jalapeno 🌶️	1	2
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **lime**. Couper les **ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Évider le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût moins épicé, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)



4 Préparer la crème au feta

Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime**, la **crème sure**, la **moitié** du **feta**, **une pincée** de **sucre**, **½ c. à thé** de **jus de lime** et **2 c. à thé** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger.



2 Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis émietter le **bœuf effiloché** dans la poêle. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en défaisant le **bœuf** en plus petits morceaux. Saupoudrer des **épices à enchilada**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter la **salsa**, la **base pour sauce tomate**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Porter à légère ébullition, puis baisser à feu moyen. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement et que le **bœuf** soit chaud**. (**CONSEIL** : Incorporer de 1 à 2 c. à soupe d'eau si le mélange est trop sec!) Retirer la poêle du feu.



5 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. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative!)



3 Préparer la salade de chou aux ananas et aux jalapenos

Dans un grand bol, ajouter les **ananas**, la **salade de chou**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à soupe** de **jus de lime**, **½ c. à soupe** d'**huile**, **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et **2 c. à soupe** de **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger.



6 Terminer et servir

Répartir le **mélange de bœuf** entre les **tortillas**. Garnir de **salade de chou aux ananas et aux jalapenos**, puis couronner d'**un soupçon** de **crème au feta**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**, du **reste** du **feta** et du **reste** du **jalapeno**, au goût.

Le repas est prêt!