



# TACOS AU STEAK

avec salsa sucrée et piquante au melon



**BONJOUR**

**MELON AU MIEL**

Un melon juteux qui ajoute douceur et fraîcheur à la salsa épicée!

**TEMPS: 30 MIN**



Lanières de bœuf



Tortillas de blé, 15 cm



Melon



Jalapeño



Échalote



Lime



Crème sure



Fromage feta



Oignons verts



Chou vert, émincé



Épices à enchiladas



Sel d'ail



## SORTEZ

- Bols moyens (2)
- Petits bols (2)
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Sucre (1 c. à thé)
- Grand bol
- Zesteur
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

4 pers

- Lanières de bœuf 570 g
- Tortillas de blé, 15 cm 1,4,9 12
- Melon 227 g
- Jalapeño 1
- Échalote 50 g
- Lime 2
- Crème sure 2 9 c. à table
- Fromage feta 2 56 g
- Oignons verts 4
- Chou vert, émincé 227 g
- Épices à enchiladas 1 c. à table
- Sel d'ail 9 1 c. à thé

## 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 Fish/Poisson
- 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 min. internal temp. of 71°C/160°F.



## BON DÉPART

À l'étape 6, envelopper les tortillas dans des essuie-tout et les réchauffer au micro-ondes de 30 à 45 secondes, jusqu'à ce qu'elles soient souples. (Cette étape est facultative!)



### 1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.\*

Couper le **melon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Peler l'**échalote**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Émincer les **oignons verts**. Zester et presser **1 lime**, puis couper **l'autre** en quartiers. Hacher finement le **jalapeño**, en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**NOTE:** il est possible de porter des gants de cuisine à cette étape!)



### 4 PRÉPARER LA SALSA

Dans un autre petit bol, mélanger **la moitié** du **melon** et **1 c. à table** de **jus de lime**. Réserver pour les convives n'aimant pas le piquant. Dans un autre bol moyen, mélanger **le reste** du **melon**, les **échalotes** et le **jalapeño**.



### 2 MARINER LE BŒUF

Sécher les **lanières de bœuf** avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, les **épices à enchiladas**, le **sel d'ail** et **2 c. à table** d'**huile**. **Poivrer**. Mélanger et réserver.



### 5 CUIRE LE BŒUF

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1/2 c. à table** d'**huile**, puis **la moitié** du **bœuf**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'il brunisse et soit entièrement cuit, de 2 à 3 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.\*\*\*) Réserver dans une assiette et répéter avec **le reste** du **bœuf**, en ajoutant **1/2 c. à table** d'**huile**.



### 3 PRÉPARER LE CHOU

Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, **la moitié** du **zeste de lime**, **1 c. à table** de **jus de lime** et **1 c. à thé** de **sucre**. **Saler et poivrer**. Dans un grand bol, ajouter le **chou** et **saler**. Masser le **chou** avec les mains jusqu'à ce qu'il s'attendrisse légèrement, 1 min. Ajouter **un tiers** de la **crème à la lime**, puis ajouter les **oignons verts**. Mélanger et réserver.



### 6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **chou**, de **bœuf** et de **salsa au melon**. Saupoudrer de **feta**. Couronner **du reste** de **crème à la lime**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## SAVOUREUX!

Ces enchiladas ont le parfait équilibre sucré, fumé, épicé et salé!