



# TOSTADA AU BŒUF CARNE ASADA

avec chipotle, salade de chou acidulée et crème à la lime

ÉPICÉ

PRONTO



## BONJOUR TOSTADA

Tostada signifie « grillé » en espagnol, et c'est exactement ce que nous faisons à ces tortillas!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 1119



Lanières de bœuf



Tortillas de blé,  
15 cm



Poivron vert



Lime



Tomate Roma



Crème sure



Poudre de  
chipotle



Chou rouge,  
émincé



Radis



Coriandre



Ail



Fromage feta

## SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Bol moyen
- Plaques à cuisson (2)
- Essuie-tout
- Zesteur
- Cuillères à mesurer
- Grand bol
- Petit bol
- Pinceau en silicone
- Sel et poivre
- Presse-ail
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Lanières de bœuf 285 g | 570 g
- Tortillas de blé, 15 cm 1,4,9 6 | 12
- Poivron vert 200 g | 400 g
- Lime 1 | 2
- Tomate Roma 80 g | 160 g
- Crème sure 2 3 c. à table | 6 c. à table
- Poudre de chipotle 🌶️ ½ c. à thé | 1 c. à thé
- Chou rouge, émincé 113 g | 227 g
- Radis 56 g | 113 g
- Coriandre 10 g | 20 g
- Ail 10 g | 20 g
- Fromage feta 2 ¼ tasse | ½ tasse

## 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 soja, 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 min. internal temp. of 71°C/160°F.



## BON DÉPART



Préchauffer votre four à la fonction **griller** (pour griller les poivrons et les tortillas). À l'étape 5, la façon « carne asada » consiste à couper le bœuf grillé en tranches très minces!



## 1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.\*

Épépiner le(s) **poivron(s)**, puis couper en cubes de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser **la moitié** de la **lime** (doubler pour 4 pers). Couper **le reste** de **lime** en quartiers. Couper les **tomates** en cubes de 0,5 cm (¼ po). Émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper les **tranches de radis** en allumettes de 0,25 cm (⅛ po).



## 4 GRILLER LES TORTILLAS

Griller les **tortillas** au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et croustillants, de 2 à 3 min par côté. (**ASTUCE:** restez à l'affût pour ne pas les brûler!) Entre-temps, dans un bol moyen, combiner les **poivrons**, les **tomates**, la **coriandre**, le **radis**, le **chou**, **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), **le reste** du **jus de lime**, et **le reste** d'**ail**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



## 2 MARINER LE BŒUF

Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, saupoudrer le **bœuf** de ½ **c. à thé** de **chipotle** (doubler pour 4 pers), **la moitié** de l'**ail** et **la moitié** du **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Dans un petit bol, combiner la **crème sure**, **1/2 c. à table** de **jus de lime** (doubler pour 4 pers) et **le reste** du **zeste de lime**. Réserver.



## 5 CUIRE LE BŒUF

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **lanières de bœuf**. Cuire jusqu'à ce qu'elles aient bruni, de 1 à 2 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 71°C/160°F.\*\*\*) (**ASTUCE:** cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Retirer du feu et transférer le **bœuf** sur une planche à découper.



## 3 GRILLER LES POIVRONS

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **poivrons** de **1 c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller au centre du four jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** restez à l'affût pour ne pas les brûler!) Entre-temps, sur une autre plaque recouverte de papier d'aluminium, disposer les **tortillas**. Badigeonner de 2 côtés avec **1 c. à table** d'**huile**. (**NOTE:** en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant 1 c. à table d'huile par étape.)



## 6 FINIR ET SERVIR

Hacher le **bœuf** en morceaux de 0,25 cm (⅛ po) ou à la façon « carne asada ». Répartir le **chou** dans les **tostadas**. Garnir de **bœuf carne asada** et saupoudrer de **feta**. Couronner d'une touche de **crème**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**.

## HÉ, CHIPOTLE!

Nous adorons la saveur fumée et épicé des piments chipotle, qu'ils soient frais ou séchés!