



LA RECETTE DES TACOS À LA MEXICAINE

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C .
- Coupez l'oignon en deux, puis en très fines demi-lunes. Mettez-en la moitié dans un bol (réservez l'autre moitié pour cuire). Pressez le jus de 1/2 citron vert par personne et versez-le sur l'oignon dans le bol. Ajoutez 1 cc de sel et 1 cc de vinaigre de vin rouge par personne. Mélangez et laissez reposer.
- Coupez la tomate prune en dés. Émiettez la feta avec vos mains ou une fourchette. Coupez l'avocat en deux, retirez la peau et le noyau, puis taillez la chair en lamelles. Effeuiliez et ciselez la coriandre.
- Drapez soigneusement chaque tortilla sur deux barres de la grille du four. Faites cuire jusqu'à ce que les tortillas soient croustillantes (7 à 10 minutes).
- Faites revenir le reste de l'oignon rouge 5 minutes, ajoutez le bœuf haché.
- Saupoudrez 1 cc d'épices mexicaines par personne par-dessus et faites revenir le tout encore 5 minutes en mélangeant de temps en temps.



25MIN | NIVEAU



La liste de courses

INGRÉDIENTS

1 oignon
1 citron vert
1 avocat
50 g de feta
10 g de coriandre
4 tortillas
2 tomates allongées
1 cc d'épices mexicaines
200g de viande de bœuf hachée
2cc de sel
2cc de vinaigre rouge
2 cs huile d'olive

Les Janelles

www.les-janelles.com



contact@les-janelles.com • 1 Route des Corbières - 11 800 Monze - France

