Repas rapide : Tomates farcies à la mexicaine

RECETTES – REPAS – VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 7-8

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 40-50 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Farce

- 1/2 tasse de riz cuit
- 1 livre de boeuf haché
- 1 oignon haché finement
- 1/2 poivron jaune haché finement
- Épices à tacos au goût
- Huile

Salade

- Laitue (idéalement de la laitue Iceberg)
- 1 tasse de mais en grain
- 2-3 avocats coupés en dés
- Coriandre fraîche
- Sauce à salade au concombre ou ranch

Autres

- 7-8 tomates moyennes
- Crème sûre
- Salsa
- Fromage râpé au choix
- Sel et Poivre

Préparation

1. Préchauffer votre four à 350 F.
2. Couper le bout des tomates (du côté opposé de la queue afin que la tomate se tienne debout).
3. Vider les tomates et conserver la chair.
4. Couper la chair en dés et réserver.
5. Dans une casserole, faire chauffer l'huile et y cuire l'oignon et le poivron.
6. Ajouter le boeuf haché, le défaire en petit morceau et cuire complètement.
7. Ajouter les épices à tacos, la chair des tomates coupées en dés et le riz. Bien mélanger.
8. Remplir les tomates et ajouter du fromage sur le dessus de chacune d'entre elle.
9. Dans un plat allant au four, enfourner pendant 20-30 minutes sur la grille inférieure en recouvrant le plat d'un papier aluminium. Dans les 10 dernières minutes, retirer le papier d'aluminium et faire griller le fromage.
10. Pendant la cuisson des tomates, préparer la salade en coupant vos avocats en dés, en ciselant un peu de coriandre. Déposer les avocats, le mais, la coriandre sur la laitue dans vos assiettes et un peu de sauce à salade.
11. Servir les tomates avec la salade, un peu de crème sure et de salsa. Bon appétit!