

5 *Cinq* FOURCHETTES
Tacos au boeuf

RECETTES - REPAS - VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 6-8 PETITS TACOS

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-17 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10-12 MIN

TEMPS DE REPOS : 1H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 livre de boeuf (haut de surlonge), coupé en lanières
- Huile végétale
- 6-8 petits tortillas de maïs
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en fines lanières
- 1 petit oignon jaune, coupé en fines lanières

Garnitures :

- 1 petite tomate épépinée, coupée en dés
- Laitue iceberg, coupée en fines lanières
- Salsa, au goût
- Grains de maïs grillés, au goût
- Fromage Queso Fresco émietté OU du fromage mélange Tex Mex râpé
- Quelques tranches de jalapenos
- Coriandre, ciselé, au goût

Marinade

- 2 c. table sauce soya
- 2 c. table jus de lime
- 2 c. table de jus d'orange
- 1 c. table d'huile végétale neutre (canola, pépin de raisin)
- 4 petites gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. thé de poudre de chili
- 1 c. thé de cumin
- 1 c. thé d'origan séché
- Une pincée de sel

Sauce à la lime

- 1 avocat
- 1/4 tasse de crème sûre
- Le jus d'une lime

- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans un plat ou un sac refermable, combiner tous les ingrédients de la marinade.
2. Déposer le boeuf dans la marinade et laisser mariner pendant au moins 1 heure.
3. Pendant que la viande marine, préparer la sauce.
4. Mettre la chair de l'avocat dans un bol profond avec la crème sûre et le jus de lime. Saler et poivrer au goût. Réserver.
5. Préparer les garnitures. Couper les tomates, la laitue, râper votre fromage et couper les jalapeños.
6. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile et faire cuire les oignons et les poivrons pendant 4-5 minutes à feu moyen vif.
7. Ajouter les lanières de boeuf et saisir la viande pendant quelques minutes de chaque côté. Réserver.
8. Dans un autre poêlon, faire griller à sec les tortillas un à la fois. Réserver.
9. Garnir vos tortillas avec le boeuf, les oignons et les poivrons. Ajouter les garnitures de votre choix.
10. Terminer avec la sauce à l'avocat.