

Tacos maisons réduits en sel

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 500 g de boeuf haché maigre
- 4 c. à thé de poudre de chili
- 1 oignon vert haché
- 1 poivron vert, haché
- 1 boîte de [Soupe condensée Tomates avec basilic et origan de Campbell](#)
- 1/2 tasse de [bouillon prêt à utiliser de Campbell avec 30 % moins de sodium](#)
- 8 coquilles à tacos
- 1/2 tasse de laitue déchiquetée
- 1/2 tasse de cheddar râpé
- 1/4 tasse de crème sure
- 1/2 tasse de tomate hachée
- 1/4 tasse d'oignon vert haché

Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Émietter le bœuf haché dans la poêle; assaisonner de poudre de chili. Faire cuire, en remuant et en défaisant le bœuf, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait bruni. Incorporer l'oignon et le poivron. Faire cuire, en remuant de temps à autre, de 3 à 5 minutes.
2. Réduire la chaleur à feu moyen-doux. Incorporer la soupe et le bouillon; porter à faible ébullition. Faire cuire, en remuant souvent, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer du feu.

3. Remplir les coquilles à tacos de laitue déchiquetée et d'une partie du mélange au bœuf. Garnir de cheddar, de crème sure, de tomates et d'oignon vert.