



5 15

Baguette tex-mex

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

16 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 650; protéines 40 g; matières grasses 35 g; glucides 42 g; fibres 4 g; fer 5 mg; calcium 423 mg; sodium 1 080 mg

Ingrédients



450 g (1 lb)
de boeuf
haché mi-
maigre



250 ml (1
tasse) de
salsa



10 ml (2 c. à
thé)
d'assaisonnement
pour chili



2 petits
pains
baguette de
150 g
chacune



500 ml (2
tasses) de
mélange de
fromage tex-
mex râpés

Facultatif:

- 2 tomates coupées en dés
- 2 oignons verts hachés

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché de 4 à 5 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Ajouter la salsa, les assaisonnements pour chili et, si désiré, les tomates. Poivrer.
- 4 Couper les baguettes en deux sur l'épaisseur. Garnir les demi-baguettes de la préparation au boeuf, puis garnir de fromage râpé.
- 5 Déposer les demi-baguettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 12 à 15 minutes.
- 6 Si désiré, garnir d'oignons verts au moment de servir.

Idée pour accompagner

Salade de chou à la lime et coriandre

Dans un saladier, mélanger 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive avec 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre hachée et 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime. Ajouter 1/4 de chou vert, 1/4 de chou rouge et 1 carotte râpés. Saler, poivrer et remuer.