



5 15

Coquilles au boeuf haché tex-mex

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

22 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 707; protéines 39 g; matières grasses 35 g; glucides 56 g; fibres 7 g; fer 6 mg; calcium 349 mg; sodium 810 mg

Voilà une recette de pâtes qui plaira aux amateurs de cuisine mexicaine et tex-mex!

Ingrédients



Coquilles
géantes 20



Boeuf haché
450 g (1 lb),
mi-maigre



Sauce
tomate 625
ml (2 1/2
tasses), aux
fines herbes



Assaisonnements
à tacos 15 ml
(1 c. à soupe)



Cheddar
jaune 375 ml
(1 1/2 tasse),
râpé

Prévoir aussi:

- 1, haché oignon

Facultatif:

- 3, coupés en dés tomates italiennes

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
- 3 Dans une autre casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché et l'oignon de 4 à 5 minutes en remuant.
- 4 Ajouter la moitié de la sauce tomate, les assaisonnements pour taco et, si désiré, les tomates. Saler, poivrer et remuer.
- 5 Dans un plat de cuisson, verser le reste de la sauce tomate.
- 6 Farcir les coquilles de la préparation au boeuf, puis les déposer dans le plat de cuisson. Garnir de fromage. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

- 7 Régler le four à la position «gril» (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.