



5 15

Frites garnies tex-mex

PRÉSENTÉ PAR :

*Passion : les patates! Potatoes!*

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 625; protéines 29 g; matières grasses 22 g; glucides 82 g; fibres 9 g; fer 5 mg; calcium 121 mg; sodium 974 mg

Recette facile mariant les patates qu'on aime tant et les arômes des plats mexicains, ces frites garnies sont la parfaite gâterie du vendredi!

Ingrédients



3 à 4 pommes de terre
Russet Patates Dolbec



30 ml (2 c. à soupe)
d'assaisonnements tex-
mex



300 g (2/3 de lb) de
tranches de boeuf à
fondue



2 tomates coupées en
dés



250 ml (1 tasse) de salsa
con queso

[Selectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 1/2 petit oignon rouge haché

Facultatif:

- 1 avocat coupé en dés

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2 Couper les pommes de terre en bâtonnets.
- 3 Dans un bol, mélanger les bâtonnets de pommes de terre avec la moitié de l'huile de canola et 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnements tex-mex.

- 4 Sur une ou plusieurs plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les bâtonnets de pommes de terre. Cuire au four de 25 à 30 minutes, en remuant les pommes de terre de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
- 5 Pendant ce temps, mélanger les tranches de boeuf avec le reste des assaisonnements tex-mex dans un bol.
- 6 Dans une grande poêle, chauffer le reste de l'huile de canola à feu moyen-élevé. Cuire quelques tranches de boeuf à la fois de 1 à 2 minutes.
- 7 Dans un autre bol, mélanger les tomates avec l'oignon rouge et, si désiré, l'avocat. Saler et poivrer.
- 8 Réchauffer la salsa con queso au micro-ondes.
- 9 Garnir les frites de salsa con queso, de boeuf et de préparation aux tomates.