

5  
15

## Nacho au boeuf haché

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

13 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 739; protéines 37 g; matières grasses 45 g; glucides 45 g; fibres 4 g; fer 3 mg; calcium 144 mg; sodium 933 mg



Voilà une recette facile et 100 % confort food à déguster lors de votre prochaine soirée entre amis : un nacho au steak haché garni de délicieux fromage tex-mex. La recette parfaite pour une soirée cinéma ou devant un match de hockey!

### Ingrédients



450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre



1 sachet de 24 g d'assaisonnements à tacos



1 sac de 220 g de croustilles de maïs



2 tomates coupées en dés



375 ml (1 1/2 tasse) de mélange de fromages râpés de type tex-mex

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Prévoir aussi:

- 1 petit oignon rouge haché

### Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure 14%

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 3 Ajouter les assaisonnements à tacos. Cuire 30 secondes en remuant.
- 4 Dans un plat de cuisson tapissé de papier parchemin, étaler les croustilles de maïs. Garnir de boeuf haché, de tomates, d'oignon rouge et de fromage râpé. Cuire au four de 5 à 7 minutes.
- 5 Régler le four à la position « grill » (*broil*) et cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- 6 Si désiré, garnir le nacho de coriandre et servir avec la crème sure.

