



Caty

Soupe taco

PORTIONS

de 4 à 6

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 403; protéines 24 g; M.G. 20 g; glucides 36 g; fibres 8 g; fer 5 mg; calcium 218 mg; sodium 965 mg

Ce soir, faites changement en cuisinant le bœuf haché autrement et optez pour un taco version soupe-repas. Garni de crème sure, de coriandre et de fromage râpé, ce bol de bonheur donne envie de faire la fiesta!

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon coupé en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 300 g (2/3 de lb) de boeuf haché mi-maigre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements à tacos
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de boeuf sans sel ajouté
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains
- 1 boîte de haricots rouges de 540 ml, rincés et égouttés
- 1 boîte de tomates en dés de 540 ml
- sel et poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) de mélange de fromages râpés de type Mexicana
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre hachée
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure légère 5%

[Selectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail 2 minutes.
- 2 Ajouter le boeuf et cuire 2 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Ajouter les assaisonnements à tacos et remuer. Incorporer le bouillon et la sauce tomate. Porter à ébullition.
- 4 Ajouter le maïs, les haricots et les tomates. Saler et poivrer. Laisser mijoter 20 minutes à feu doux-moyen.
- 5 Au moment de servir, parsemer de fromage et de coriandre. Garnir de crème sure.

