

Tacos classiques de semaine

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

25 MIN

PORTION

4[Imprimer](#)[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 c. à s. huile de canola
- 1 lb bœuf haché maigre
- 4 c. à t. poudre de chili
- 1 oignon, haché
- 1 poivron vert, haché
- 1 boîte soupe condensée CAMPBELL'S® aux tomates avec basilic et origan
- 1/2 tasse Bouillon de boeuf Prêt à utiliser, de CAMPBELL'S®
- 8 coquilles à tacos
- 1/2 tasse laitue, déchiquetée (1 c. à soupe par taco)
- 1/2 tasse cheddar, râpé grossièrement (1 c. à soupe par taco)
- 1/4 tasse crème sure (1/2 c. à soupe par taco)
- 1/2 tasse tomate, hachée (1 c. à soupe par taco)
- 1/4 tasse oignon vert, haché (1/2 c. à soupe par taco)

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Émietter le bœuf haché dans la poêle; assaisonner de poudre de chili. Faire cuire, en remuant et en défaisant le bœuf, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait bruni. Incorporer l'oignon et le poivron. Faire cuire, en remuant de temps à autre, de 3 à 5 minutes.
- 2.** Réduire la chaleur à feu moyen-doux. Incorporer la soupe et le bouillon; porter à faible ébullition. Faire cuire, en remuant souvent, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer du feu.
- 3.** Remplir les coquilles à tacos de laitue déchiquetée et d'une partie du mélange au bœuf. Garnir de cheddar, de crème sure, de tomates et d'oignon vert.

Conseils et Recettes

- *Mettez le mélange au bœuf et toutes les garnitures sur la table pour que chacun prépare son taco à son goût.*
- *Servez avec des tortillas à la farine de blé ou de maïs, si désiré.*
- *Modifiez l'éventail de garnitures en fonction des préférences de votre famille; essayez des jalapeños marinés, de la sauce piquante, de la salsa et de la guacamole.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.