

# TACOS DE PORC

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

20  
minutes  
PRÉPARATION

10  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

338  
CALORIES

24 g  
PROTÉINES

19 g  
GLUCIDES

19 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Porc haché

## INGRÉDIENTS

1 lb	Porc du Québec haché	454 g
2 c. à table	Beurre ou d'huile végétale	30 ml
1	Oignon, haché	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
1 c. à table	Pâte de tomates	15 ml
1 c. à table	Farine tout usage	15 ml
2 c. à thé	Poudre de chili	10 ml
1 c. à thé	Cumin moulu	5 ml
1/2 c. à thé	Paprika	2.5 ml
1/2 tasse	Bouillon de poulet	125 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
8	Tortillas de maïs de 13 à 15 cm (5 à 6 po)	8

## GARNITURES AU CHOIX

Fromage au choix, râpé

Laitue iceberg, émincée

Chou rouge, émincé

Tomates italiennes, coupées en dés

Avocats, coupés en dés

Oignons verts, émincés

Coriandre fraîche, ciselée

Crème sure

Quartiers de limes

Salsa et/ou sauce piquante mexicaine

## PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre et y attendrir l'oignon et l'ail. Ajouter la viande et faire revenir à feu moyen élevé, jusqu'à ce que la viande soit cuite et légèrement dorée. Saler et poivrer. Ajouter la pâte de tomates, la farine et les épices. Poursuivre la cuisson environ 1 minute en remuant. Ajouter le bouillon et porter à ébullition en remuant. Cuire 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Rectifier l'assaisonnement.
2. Dans une poêle en fonte chaude, griller les tortillas de chaque côté et les réserver dans un contenant à tacos ou dans un linge pour les garder humides et tièdes.
3. Pour le service, placer les garnitures, les tortillas et la viande dans des bols au centre de la table.

## NOTE

**Vous pouvez faire les tacos avec la recette d'effiloché de porc à la mijoteuse pour quesadillas ou avec des lanières de porc.**