

Plat principal

Préparation :

20 min

Cuisson: 20 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

• 8 à 12 tortillas mexicaines selon votre appétit

- Pour la viande:

• 500 g de viande de bœuf

• Un oignon rouge

• 4 càs de coriandre fraîche

• 1 càc de coriandre moulue,

• 1 càc de curcuma

• 3 càs d'huile d'olive

• Sel, poivre

- Pour le guacamole:

• 2 à 3 avocats

• 3 petites tomates

• Le jus d'un citron

• 4 càs de coriandre fraîche

• 2 càs d'huile d'olive

• Sel, poivre, Tabasco

- Pour la garniture:

• 1 Oignon rouge

• 1 poivron Rouge

• 1 poivron jaune

• 1 courgette

• 1 càs d'huile d'olive

Suggestion

• Vous pouvez également préparer une salade pour augmenter la quantité de garniture.

• Comme boisson, les mexicains préfèrent une bière mais, vous pouvez également choisir un vin rouge corsé.

• Pour un goût plus épicé, ajoutez un peu de chili dans la viande

Tortillas mexicaines aux poivrons et au guacamole

- Réchauffez les tortillas en suivant les indications sur l'emballage.
- Videz les avocats, coupez les tomates et hachez la coriandre
- Mettez le tout dans un mixer en ajoutant le jus de citron, l'huile, le sel, le poivre et le Tabasco.
- Mixez le tout
- Dans une poêle, faites rissoler l'oignon rouge haché, ajoutez la viande, la coriandre, les épices et le sel.
- Laissez cuire jusqu'à cuisson complète de la viande.
- Coupez les légumes en dés.
- Faites chauffer une càs d'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire les légumes.
- Disposez un peu de viande, un peu de légumes et un peu de guacamole sur une tortilla.
- Roulez-la et mangez-la avec les doigts!



Suggestion de présentation

the
peas
green food