



TACOS DE SAUMON

Ingrédients

1 TASSE DE TOMATES-CERISE DE COULEUR
1 X MANGUE
½ X AVOCAT
2X ÉCHALOTTE
2 C À CAFÉ DE MÉLANGE CAJUN
TORTILLAS
2X LIMES
1 LB FILET DE SAUMON
HUILE

Préparation

COUPER LES TOMATES EN 4
MANGUE EN MORCEAUX
AVOCAT EN MORCEAUX ET ARROSER DE JUS DE LIME
COUPER LES ÉCHALOTTES
ASSAISONNER LE SAUMON AVEC LES ÉPICES
CUIRE LE SAUMON
REFROIDIR LE SAUMON
MÉLANGER LE TOUT
ARROSER DE CITRON VERT
GARNIR LES TACOS
GARNIR DE VERDURE

Bon appétit !



TACOS AU PORC HACHÉ

Ingrédients

2 LB PORC HACHÉ
1 T HARICOT ROUGE RINCÉ ET ÉGOUTTÉ
1 X OIGNON
1 X BOÎTE DE TOMATE EN DÉS
1 SACHET TACOS ÉPICÉ
1 SACHET TACOS DOUX
FROMAGE ORANGE RÂPÉ
OLIVES NOIRES
OIGNON ROUGE
PIMENT VERT

Préparation

FAIRE REVENIR LA VIANDE
AJOUTER L'OIGNON
AJOUTER LES TOMATES
AJOUTER LES SACHETS D'ÉPICES
CUIRE JUSQU'À ÉPAISSISSEMENT (OU PRESQUE PLUS DE LIQUIDE)
RINCER ET ÉGOUTTER LES HARICOTS
AJOUTER
CUIRE
GARNIR AVEC FROMAGE RÂPÉ, PIMENT DOUX ET OLIVES

Bon appétit !



PAIN DE VIANDE MEXICAIN

Ingrédients

1LB PORC HACHÉ
1LB BŒUF HACHÉ
1X PIMENT ROUGE EN CUBE
1X OIGNON EN CUBE
HARICOT NOIR RINCÉ ET ÉGOUTTÉ (19 ON)
10X OLIVE VERTE
1 BOITE DE TOMATE EN DÉ (28 ON)
¼ C À THÉ DE PIMENT DE CAYENNE BROYÉ
½ C À THÉ DE POUDRE DE CHILI
2 C À THÉ DE CORIANDRE MOULUE
1 C À THÉ DE CUMIN
3 C À SOUPE DE SAUCE CHILI
2 C À SOUPE DE MOUTARDE JAUNE
SEL ET POIVRE

Préparation

MÉLANGER ENSEMBLE VIANDES, LÉGUMES, ½ QTÉ DES HARICOTS, ÉPICES, KETCHUP, MOUTARDE & OLIVES
FAÇONNER EN PAIN
DÉPOSER DANS UN PLAT AVEC COUVERCLE QUI VA AU FOUR
VERSER LES TOMATES DESSUS
COUVRIR ET CUIRE AU FOUR 350F ENVIRON 2H00
AJOUTER LE RESTE DES HARICOTS VERS LA FIN DE CUISSON
SERVIR AVEC UN RIZ BLANC

Bon appétit !