

Tacos au blé entier avec boeuf et avocats



Ingrédients

500 g (1 lb) de boeuf haché maigre
1 paquet de mélange d'assaisonnement pour tacos
50 ml (¼ tasse) d'eau
1 boîte (127 mL) de piments verts hachés (piment chili vert)
8 bols Tortillas aux grains entiers Old El Paso^{MC}
1 avocat en dés
50 ml (¼ tasse) de fromage queso fresco en miettes
Quartiers de lime

4 portions

Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive de 25 cm (10 po), cuire le boeuf à feu moyen pendant 8 à 9 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit; égoutter. Incorporer le mélange d'assaisonnement à tacos, l'eau et les piments verts.
2. Faire cuire de 30 à 60 secondes de plus ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Idées de garnitures

Laitue râpée, radis tranchés, tomates en dés, crème sûre, feuilles de coriandre fraîches

