

# Tacos mexicains

Pour 10 tacos

- 350g de boeuf haché
- 1/2 oignon rouge
- 1 boîte de pulpe de tomate
- 2 gousses d'ail
- 2 c à s de cumin
- 1 c à c de paprika
- 1 c à c d'origan
- 2 citron verts
- 2 avocats
- 1 bouquet de coriandre
- 1/2 c à c de piment
- 1 poivron vert
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre

- > Laver et couper en 4 le poivron vert en veillant à bien ôter la partie blanche et les graines - découper en petits morceaux
- > Peler et ciseler l'oignon rouge
- > Peler les gousses d'ail et les écraser
- > Couper les citrons verts en 4
- > Dans une poêle chaude, déposer la viande de boeuf hachée, ajouter l'ail saler poivrer et remuer
- > Ajouter le cumin, le paprika et l'origan, mélanger



## DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste  
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER\\_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 [contact@dachermadiet.com](mailto:contact@dachermadiet.com)

 06.59.32.25.22

*Les laitages ne sont pas obligatoires. Ce menu est adapté à vos besoins uniquement.  
Ne continuez pas votre menu en cas de douleurs ou d'inconfort digestif.*



# Tacos mexicains

- > Ajouter la pulpe de tomate et laisser cuire 10 minutes à feu - rectifier l'assaisonnement si besoin
- > Pendant ce temps, ciseler la coriandre
- > Couper les avocats en deux, ôter les noyaux puis découper la chair en petits cubes- Réserver dans un bol
- > Lorsque la viande est prête, faire chauffer quelques secondes au micro onde les galettes préalablement cuites
- > A table, déposer une cuillère de viande hachée, le poivron vert, quelques morceaux d'avocat, l'oignon rouge, parsemer de coriandre et finir avec un trait de jus de citron vert


BON APPETIT



## DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste  
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER\\_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 [contact@dachermadiet.com](mailto:contact@dachermadiet.com)

 06.59.32.25.22

*Les laitages ne sont pas obligatoires. Ce menu est adapté à vos besoins uniquement.  
Ne continuez pas votre menu en cas de douleurs ou d'inconfort digestif.*



