



Tacos relevés et salsa aux myrtilles

Ingrédients pour 8 tacos :

200 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
3 tomates
2 piments rouges
3 branches de persil
5 branches de coriandre
1 avocat
1 citron bio
1 boîte (212 ml) de maïs doux
Sel
200 g de cheddar (morçeau)
1 cœur de salade romaine
2 c. à soupe d'huile de tournesol
500 g de bœuf haché
Poivre
1 c. à café de paprika doux
8 coquilles de tacos
8 c. à café de crème fraîche



Préparation :

1. Décongelez les myrtilles. Lavez les tomates, épluchez-les, retirez-en les graines et découpez-les en dés. Coupez les piments dans le sens de la longueur, retirez-en les graines et coupez-les en rondelles. Lavez le persil et la coriandre, et essorez-les en les secouant. Effeuillez les branches et hachez grossièrement. Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Retirez-en la chair et coupez-la en dés. Lavez le citron vert à l'eau chaude et râpez-en le zeste. Coupez le citron vert en deux et pressez-en le jus. Égouttez le maïs. Dans un saladier, mélangez les myrtilles, les tomates, les rondelles de piment, les herbes, les dés d'avocat, le zeste et le jus du citron vert. Salez.
2. Râpez le fromage fin. Épluchez la salade, lavez-la et découpez-la en fines lamelles. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir la viande hachée jusqu'à ce qu'elle s'émiette. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du paprika. Farcissez les coquilles de tacos de viande hachée, de salade et de salsa aux myrtilles. Saupoudrez de fromage râpé. Recouvrez chaque taco d'une cuillère à café de crème fraîche.

Temps de préparation : env. 45 minutes

Valeurs nutritionnelles par taco :

Énergie : 540 kcal / 2 260 kJ
Protéines : 21 g
Lipides : 48 g
Glucides : 12 g