

Salade tacos rapide



Découvrez notre salade tacos rapide, une explosion de saveurs tex-mex dans chaque bouchée. Une recette facile, délicieuse et équilibrée qui ravira vos papilles et votre emploi du temps chargé. Un plaisir frais et pratique à déguster sans attendre !

Préparation 5 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 330

Lipides 13

Glucides 30

Fibres 12

Protéines 28

Sodium 575

Ingrédients

- 225 g (environ 1/2 lb) de bœuf haché extra maigre, cru
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 2 L (8 tasses) de salade romaine, hachée grossièrement
- 1 conserve de 540 ml d'haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 tomate moyenne, coupée en dés

- 125 ml (1/2 tasse) de salsa maison ou du commerce
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 1 avocat coupé en morceaux (voir Note)

Note : Essayez les avocats surgelés. Ils sont rapides à préparer (30 secondes à 1 minute au four à micro-ondes) et ils sont toujours prêts à manger!

Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen-élevé, faire cuire le bœuf haché avec la poudre de chili.
2. Pendant ce temps, séparer la laitue dans 4 bols et y répartir les haricots rouges et la tomate en dés.
3. Garnir de salsa, de yogourt grec et de l'avocat.
4. Ajouter boeuf haché et dégustez !

Notes

Pour faciliter la gestion des restes, conserver le bœuf haché dans un plat à part afin de pouvoir le faire réchauffer.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse