

## Casserole de tacos



Envie d'un repas savoureux et rapide ? Cette casserole de tacos rassemble du bœuf haché maigre, des haricots noirs et du fromage fondant dans un plat réconfortant, riche en protéines, prêt en seulement 30 minutes. Garnie de fraîcheur, elle est parfaite pour la préparation de repas de type "[meal prep](#)" ou un souper en famille qui plaira à tous.

Préparation 5 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 500

Lipides 19

Glucides 41

Fibres 12

Protéines 41

Sodium 1060

### Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement à tacos\*
- ½ oignon blanc, finement haché

rincés et égouttés

- 1 boîte (341 ml) de maïs en grains, rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de sauce tomate au choix
- 150 g (5½ oz) de mozzarella faible en gras (15 % M.G.), râpée
- 60 g (2 oz) de jalapeños marinés, tranchés
- Tomates cerises, coupées en quartiers, au goût
- Oignons verts, tranchés finement, au goût
- Coriandre fraîche, hachée, au goût

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le bœuf haché et l'assaisonnement à tacos. Cuire en remuant pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter l'oignon et cuire 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
4. Incorporer les haricots noirs, le maïs et la sauce tomate. Cuire pendant 3 minutes en remuant fréquemment. Si le mélange est trop épais, ajouter un peu plus de sauce tomate pour une texture plus lisse.
5. Transférer le mélange de viande dans un plat allant au four. Garnir de fromage râpé et cuire au four pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.
6. Garnir de jalapeños marinés, de tomates cerises, d'oignons verts et de coriandre fraîche. Servir chaud.

## Notes

Se conserve dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Peut être congelée jusqu'à 3 mois.

\*Pour une recette sans gluten, assurez-vous de choisir un mélange d'assaisonnement certifié sans gluten.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal  
Nutritionniste Diététiste à Montréal