

FIESTA MEXICAINE

RECETTES ET LISTE D'ÉPICERIE



Donne 10 portions
Coût par portion :
2,97 \$CA/2,52 \$US



Chili cha-cha

Assaisonnement Chili cha-cha

Guacamole

Mélange à trempette Guacamole

Tacos super simples

Mélange Tacos super simples

Pain de maïs cheddar et jalapeno

Mélange Pain de maïs cheddar et jalapeno

Salsa Poco Picante

Mélange pour salsa Poco picante

Faites le plein de saveur tex-mex avec ce menu qui épatera la galerie! C'est l'occasion de créer un régal coloré pour une première rencontre, un souper de famille thématique ou un rassemblement entre amis.

Tout ce menu peut être préparé en version végétarienne, avec l'option de substitution pour le **Chili cha-cha**. Si vous avez peu de temps, le **Pain de maïs cheddar et jalapeno** est parfait, car il se prépare simplement au micro-ondes avec l'**Étuveuse ronde**.

Mettez de la musique mexicaine et dansez la salsa dans la cuisine! Vous vous amuserez ce soir!

LISTE D'ÉPICERIE

PRODUITS ÉPICURE

- Assaisonnement Chili Cha-Cha
- Mélange Pain de maïs cheddar et jalapeno
- Mélange Tacos super simples
- Mélange à trempette Guacamole
- Mélange pour salsa Poco Picante

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 avocats mûrs (Guacamole)
- 1 grosse tomate (Salsa Poco Picante)
Substitution : 1 boîte de tomates en dés
- ½ lime (Tacos super simples)

GARDE-MANGER

- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés (Chili cha-cha)
- 2 c. à thé de jus de lime
 - 1 c. à thé, facultatif (Guacamole)
 - 1 c. à thé, facultatif (Salsa Poco Picante)
- 3 c. à table d'huile d'olive (Tacos super simples)

PROTÉINES

- 2 œufs (Pain de maïs cheddar et jalapeno)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre (Chili cha-cha)
Substitution : poulet haché ou dinde hachée
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges (Chili cha-cha)

PRODUITS LAITIERS

- ¾ tasse de lait, au choix (Pain de maïs cheddar et jalapeno)
- ½ tasse de cheddar râpé (Pain de maïs cheddar et jalapeno)
- ¼ tasse de beurre non salé (Pain de maïs cheddar et jalapeno)

BOULANGERIE

- 8 tortillas de maïs (Tacos super simples)
Substitution : coquilles de taco



CHILI CHA-CHA



À VOTRE GOÛT!

Pour un plat végétarien, remplacez la viande hachée par des lentilles en conserve.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,30 \$CA/1,96 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché, de poulet haché ou de dinde hachée
1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges
1 sachet d'Assaisonnement Chili cha-cha
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés
½ tasse d'eau

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 ¼ tasse) : Calories 330, Lipides 6 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 460 mg, Glucides 38 g (Fibres 12 g, Sucres 13 g), Protéines 31 g.

INSTRUCTIONS

1. Cuire le bœuf dans une poêle sur un feu moyen, en utilisant le Séparateur de viande hachée pour briser les morceaux, jusqu'à ce que le bœuf ait brun, soit de 3 à 4 minutes. Égoutter l'excès de gras.
2. Entretemps, égoutter et rincer les haricots.
3. Ajouter les haricots, les tomates et l'eau. Laisser mijoter pendant 12 à 15 minutes en brassant à l'occasion.

GUACAMOLE

TRUC DE CUISINE

Pour une couleur et une texture optimales, évitez les avocats trop mous lorsque vous faites vos achats. Planifiez d'avance et choisissez-les ferme. Disposez-les dans un sac de papier avec une banane. Ils mûriront parfaitement en 2 à 3 jours et auront aussi meilleur goût.



TEMPS TOTAL : 5 min



2 TASSES



0,40 \$CA/0,34 \$US PAR PORTION

Ne vous en tenez pas aux fajitas et aux tacos! La guacamole donne aussi une délicieuse trempette pour les légumes!

INGRÉDIENTS

2 avocats mûrs
3 c. à table de **Mélange à trempette Guacamole**
Jus de lime, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (¼ tasse) : Calories 90, Lipides 7 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 120 mg, Glucides 6 g (Fibres 4 g, Sucres 1 g), Protéines 1 g.

INSTRUCTIONS

1. Écraser les avocats mûrs et combiner au mélange à trempette et un trait de jus de lime.

PAIN DE MAÏS CHEDDAR ET JALAPENO



À VOTRE GOÛT!

Rehaussez la pâte, avant la cuisson, en y ajoutant $\frac{1}{4}$ tasse de tomates séchées.

INFO : Ce « pain » se cuit au micro-ondes et est prêt en 15 minutes.

TEMPS TOTAL : 20 min PAIN ROND DE 8 PO, POUR 12 PORTIONS 0,65 \$CA/0,55 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

$\frac{1}{4}$ tasse de beurre non salé

$\frac{3}{4}$ tasse de lait, au choix

2 œufs

1 sachet de **Mélange Pain de maïs cheddar et jalapeno**

$\frac{1}{2}$ tasse de cheddar râpé

Garnitures (facultative) : **Garniture Meilleure que du bacon**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 150, Lipides 7 g (Saturés 4 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 180 mg, Glucides 16 g (Fibre 1 g, Sucres 4 g), Protéines 5 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper le beurre en dés. Dans un grand bol allant au micro-ondes, chauffer le beurre et le lait à intensité élevée pendant 1 minute. Sortir du micro-ondes et fouetter jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
2. Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse; ajouter le mélange. Fouetter vigoureusement pour éliminer tous les grumeaux.
3. Ajouter le fromage.
4. Verser dans une **Étuveuse ronde** bien huilée. Couvrir et cuire au micro-ondes 9 minutes à intensité élevée. Ou, verser dans un **Moule à gâteau rond** bien huilé placé sur une **Plaque de cuisson**. Cuire dans un four préchauffé à 350 °F de 35 à 40 minutes.
5. Laisser reposer 5 minutes, puis démouler sur une **Grille de refroidissement**.

SALSA POCO PICANTE



À VOTRE GOÛT!

Ajoutez du persil frais ou de la coriandre fraîche, pour plus de couleur. Pour une touche fruitée, ajoutez des dés de mangue ou d'ananas.



TEMPS TOTAL : 10 min



1 TASSE



0,20 \$CA/0,17 US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

2 c. à table de **Mélange pour salsa Poco Picante**

1 tasse de tomates en dés

1 c. à thé de jus de lime, facultatif

Coriandre, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 c. à table) : Calories 10, Lipides 0,1 g (Saturés 0 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 85 mg, Glucides 2 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 0,4 g.

INSTRUCTIONS

1. Combiner les tomates et le mélange pour salsa. Ajouter le jus de lime et la coriandre, si désiré. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes avant de servir.