

Tacos fumés du Sud-Ouest  
RECETTE

## Tacos fumés du Sud-Ouest



<?xml version="1.0"?>  
TEMPS

10 minutes

INGRÉDIENTS

14 articles

DONNE

3 portions

Tout le monde aime les soirées tacos! Avec cette version saine et délicieuse, remplie de plantes nutritives, vous pouvez déguster des tacos encore plus souvent tout en vous sentant bien dans votre peau.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

## INGRÉDIENTS

- Ingrédients pour tacos :
- 1 c. à table huile d'olive
- 6 oz cuisses de poulet, désossées et sans peau, coupées en cubes de 1 po. Pour une version végétarienne, remplacer par 8 oz de champignons Portobello, hachés grossièrement
- 1/8 c. à thé sel
- 1 c. à table cumin
- 6 petites tortillas de maïs
- 1 tasse chou rouge, râpé
- Coriandre fraîche, pour la garniture
- Ingrédients de la crème d'avocat :
- 1 avocat mûr
- 1/4 tasse coriandre, lavée
- 1 c. à table huile d'olive
- 1/2 c. à thé de vinaigre de riz brun\*
- 1/8 c. à thé sel
- 1/8 c. à thé poivre noir
- \*Vous pouvez remplacer le vinaigre de riz brun par du vinaigre de cidre de pomm

## PRÉPARATION

- 1  
Pour préparer la crème d'avocat, mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire, mélanger jusqu'à obtention d'une texture lisse et réserver.
- 2  
Dans un poêlon de taille moyenne, chauffer l'huile à feu moyen et ajouter le poulet (le cas échéant) ou les champignons, le sel et le cumin. Faire sauter 7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Retirer du feu et réserver.
- 3  
Chauffer le Mélange 10 de Ben's Original (MC) Style du Sud-Ouest fumé selon les instructions de l'emballage.

4. 4

Assembler le taco avec les tortillas, le chou, le poulet ou les champignons et le Mélange 10 de Ben's Original (MC) Style du Sud-Ouest fumé. Garnir de salsa, de coriandre et de crème d'avocat.

## VALEUR NUTRITIVE

### QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 580
- Glucides (g) 60 g
- Fibres (g) 10 g
- Protéines (g) 23 g
- Matières grasses (g) 29 g
- Sodium (mg) 520 mg

*Les ingrédients facultatifs ne sont pas inclus dans le calcul des données nutritionnelles.*

## ALLERGIES

Blé

## More Recipes Like This



### [Riz frit au poulet](#)

Temps de cuisson

25m

Ingrédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Chili con carne](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



## **Bibimbap coréen**

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



## **Riz frit au porc et aux crevettes**

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

---

**Source URL:** <https://ca.bensoriginal.com/recipes/tacos-fumes-du-sud-ouest>