



Nutrition pour les établissements d'apprentissage et de garde des jeunes enfants

Tacos

Permet de nourrir 12 à 15 enfants

Ingrédients

Garniture :

- 450 g (1 lb) de viande hachée (bœuf, dinde, poulet, porc)
- 2 c. à table d'huile végétale (seulement si vous utilisez de la dinde ou du poulet)
- La moitié d'un gros oignon, coupé en dés
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 1 poivron, coupé en dés
- 1 tasse de maïs surgelé ou en conserve (égoutté)
- 1 boîte de haricots égouttés et rincés (ordinaires, cannellini ou noirs)
- 2 c. à table de cumin
- 2 c. à table de chili en poudre
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

Accompagnement :

- Laitue coupée en lanières
- Tomates coupées en dés
- Poivrons coupés en dés
- Fromage râpé
- Avocat (ou guacamole)
- Salsa
- Crème sure

Préparation

1. Faire dorer la viande à feu moyen dans une grande poêle à frire avec de l'oignon et du céleri (si vous utilisez de la dinde ou du poulet, utilisez de l'huile. Si vous utilisez du bœuf ou du porc, enlevez l'excédent de gras). Ajouter un peu d'eau si le mélange commence à attacher.
2. Incorporer les autres ingrédients.
3. Baisser à feu moyen à doux, ajouter ½ tasse d'eau et laisser mijoter, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.
4. Dans une tortilla souple de blé entier, enrouler la garniture de viande et de haricots avec les accompagnements souhaités. Régalez-vous!

Conseils

- Utilisez la viande à taco pour faire des tacos, des burritos, des quesadillas, de la salade de tacos, des nachos, de la salsa pour pizza, etc.
- *Les enfants peuvent aider...* à couper les légumes, à ouvrir les boîtes de conserve, à mesurer les épices, à mélanger et à assembler les tacos, les burritos, les quesadillas ou la salade de tacos.