



## ***Tacos mi-PVT mi-viande hachée***

### **INGRÉDIENTS**

8	Tortillas moyennes de blé entier	8
<b>GARNITURE À TACOS</b>		
15 ml	Huile d'olive	1 c. à table
225 g	Viande hachée au choix (ex : porc)	½ lb
1	Oignon, haché	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
5 ml	Cumin, moulu	1 c. à thé
10 ml	Poudre de chili	2 c. à thé
2,5 ml	Paprika	½ c. à thé
2,5 ml	Coriandre, moulue	½ c. à thé
125 ml	Bouillon poulet, réduit en sodium	½ tasse
1	Lime, zeste et jus	1
1 boîte de 398 ml	Tomates, broyées	1 boîte
250 ml	Protéine végétale texturés (PVT)	1 tasse
Au goût	Poivre	Au goût
<b>GARNITURES AU CHOIX :</b> Coriandre fraîche hachée, laitue hachée, avocat en cubes, fromage faible en gras râpé		

### **PRÉPARATION**

1. Dans une petite casserole, à feu moyen, chauffer l'huile puis faire revenir la viande hachée, l'oignon et l'ail pendant 2 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients de la garniture à tacos, à l'exception de la PVT, puis porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 8 minutes.
3. Ajouter la PVT et laisser mijoter 2-3 minutes. Retirer du feu et faire reposer 5 minutes.
4. Pour servir, réchauffer les tortillas. Répartir le mélange de PVT dans chaque tortillas et parsemer de votre garniture préférée.
5. Accompagner d'une salade verte.

Rendement : 4 portions

Recette inspirée de Marilou, *Trois fois par jour*.

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/tofu-et-soya/tacos-mexicains-a-la-proteine-vegetale-texturee-pvt/>



# ***Tacos à la protéine végétale texturée (PVT)***

## **INGRÉDIENTS**

4 à 6	Tortillas moyennes de blé entier	4 à 6
<b>GARNITURE À TACOS</b>		
15 ml	Huile d'olive	1 c. à table
1	Oignon, haché	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
5 ml	Cumin, moulu	1 c. à thé
10 ml	Poudre de chili	2 c. à thé
2,5 ml	Paprika	½ c. à thé
2,5 ml	Coriandre, moulue	½ c. à thé
125 ml	Bouillon poulet, réduit en sodium	½ tasse
1	Lime, zeste et jus	1
1 boîte de 398 ml	Tomates, broyées	1 boîte
250 ml	Protéine végétale texturés (PVT)	1 tasse
Au goût	Poivre	Au goût
<b>GARNITURES AU CHOIX :</b> Coriandre fraîche hachée, laitue hachée, avocat en cubes, fromage faible en gras râpé		

## **PRÉPARATION**

1. Dans une petite casserole, à feu moyen, chauffer l'huile puis faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients de la garniture à tacos, à l'exception de la PVT, puis porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 8 minutes.
3. Ajouter la PVT et laisser mijoter 2-3 minutes. Retirer du feu et faire reposer 5 minutes.
4. Pour servir, réchauffer les tortillas. Répartir le mélange de PVT dans chaque tortillas et parsemer de votre garniture préférée.
5. Accompagner d'une salade verte.

Rendement : 2-3 portions

Recette inspirée de Marilou, *Trois fois par jour*.

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/tofu-et-soya/tacos-mexicains-a-la-protéine-vegetale-texturee-pvt/>