# TACOS EXPRESS



Les tacos sont un symbole de convivialité issus de la cuisine mexicaine, traditionnellement garnis de viandes, légumes et sauces simples. Cette version express, pensée pour le quotidien, adapte l’esprit du taco en un plat rapide et gratiné, facile à préparer et apprécié aussi bien par les enfants que par les adultes. Une recette moderne qui mise sur la simplicité sans renoncer au plaisir.

---

## Infos

- **Temps de préparation**: 10 mins
- **Temps de cuisson**: 20 mins
- **Portions**: 4

---

## Ingredients

- 4 galettes de maïs
- 300 g de viande hachée
- 1 oignon
- 1 gousse d’ail
- 200 g de haricots rouges en conserve, égouttés
- 200 g de tomates pelées en conserve
- 1 cuillère à café de chili en poudre
- 2 cuillères à café de cumin
- Sel et poivre

- Huile pour cuisson
- 80 g de cheddar râpé
- 1 avocat, coupé en dés
- 1 tomate fraîche, coupée en dés

---

# Préparation

**Etape 1**
Préchauffer le four à 200°C. Dans une cocotte ou une grande poêle, faire chauffer un filet d'huile puis faire revenir l'oignon et l'ail émincés jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajouter la viande hachée, le chili, le cumin, le sel et le poivre, puis saisir à feu vif pendant environ 3 minutes. Incorporer les tomates pelées, porter à ébullition pendant 2 minutes, puis baisser le feu, ajouter les haricots rouges et laisser mijoter 10 minutes.

**Etape 2**
Garnir les galettes de maïs en déposant d'abord un lit de cheddar râpé, puis quelques dés de tomate et d'avocat, et enfin la préparation à la viande. Refermer les galettes en forme de rectangles, parsemer le dessus avec le reste de fromage et enfourner pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et légèrement gratiné.