

Ragoût de tacos à la dinde hachée

🍴 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 10h



*Dinde hachée aux haricots noirs, maïs et épices tacos, déshydratée.
Servie avec des croustilles de maïs. Prête en 15 minutes.*

Mexique

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> huile d'olive	1 càs
<input type="checkbox"/> oignon rouge <i>haché</i>	1
<input type="checkbox"/> dinde hachée maigre	1 kg
<input type="checkbox"/> poivrons rouges <i>hachés</i>	2
<input type="checkbox"/> haricots noirs <i>en conserve, égouttés</i>	400 g
<input type="checkbox"/> maïs sucré <i>en conserve, égoutté</i>	340 g
<input type="checkbox"/> mélange d'épices pour tacos	1 sachet
<input type="checkbox"/> tomates en dés <i>avec leur jus</i>	400 g
<input type="checkbox"/> coriandre fraîche <i>hachée</i>	1 botte
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> fromage Cheddar lyophilisé <i>en poudre</i>	1 càs
<input type="checkbox"/> croustilles de maïs	1 tasse
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *grande casserole*.
2. Faire revenir l'*oignon rouge* jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Ajouter la *dinde hachée maigre* et cuire jusqu'à coloration complète.
4. Égoutter la graisse. Ajouter les *poivrons rouges*, les *haricots noirs*, le *maïs sucré* et le *mélange d'épices pour tacos*.
5. Cuire *5 minutes* en remuant.
6. Verser les *tomates en dés*, porter à ébullition, ajouter la *coriandre fraîche* et assaisonner avec *sel*.
7. Réduire à feu doux, couvrir et cuire *15 minutes*.
8. Laisser refroidir complètement.
9. Étaler sur les plateaux du *déshydrateur* recouverts de papier sulfurisé. Déshydrater à 63°C pendant *8-12 heures*.
10. Diviser en 4 portions et emballer.
11. Conditionner le *fromage Cheddar lyophilisé* et les *croustilles de maïs* séparément.

– Utilisation sur le trail –

12. Verser 1 portion dans une casserole. Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire *5 minutes* en remuant. Retirer du feu,

couvrir et laisser reposer *5-10 minutes*.
Incorporer la poudre de fromage et
saupoudrer de croustilles émiettées.

dehydrated