

**FAJITAS AU BOEUF** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 8 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (320 g)
- 3 grammes de cumin, graine
- 3 grammes de coriandre, graine
- 3 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 unité moyenne de poivron, vert, jaune ou rouge, cru (185 g)
- 250 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 400 grammes de tomate, coulis, appertisé [purée de tomates mi-réduite à 11%]
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 25 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites suer l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajouter le poivron en morceaux et laissez quelques minutes sur feu vif.
- 2° Ajoutez la pulpe de tomate ainsi que les épices. Assaisonnez selon votre goût et laissez réduire.
- 3° Ajoutez le boeuf et laissez-le cuire en remuant fréquemment. Servez chaud.
- 4° Mettez sur la table les tortillas chaudes, la sauce au boeuf et les ingrédients que vous aurez choisi : tomate, concombre, avocat, laitue ...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (357 g)	% AR
ÉNERGIE	113 kcal	402 kcal	20 %
PROTÉINES	7 g	24 g	49 %
GLUCIDES	16 g	56 g	22 %
SUCRES	3 g	10 g	12 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	258 mg	921 mg	38 %