

Tacos épais à la grecque

Pour une version sans lactose, dans le tzatziki, remplace le yaourt et la feta par du fromage végétal à tartiner. Tu peux aussi remplacer le tzatziki par du houmous.

Recette pour 6-8 personnes

Salsa :

- 1 C à soupe d'huile d'olive
- 1 C à soupe de vinaigre de vin rouge
- 150 g de tomates cerises coupées en 2
- 1 concombre pelé et coupé en petits cubes
- ½ oignon rouge émincé très finement
- 1 pincée de sel et de poivre

Tzatziki

- 1 concombre
- ¼ C à café de sel
- 250 ml de yaourt grec
- 150 g de feta émiettée
- 1 gousse d'ail finement émincée ou écrasée au presse ail
- 2 C à soupe de feuilles de menthe fraîche finement émincée
- 1 C à soupe de feuilles de coriandre fraîche finement émincée (facultatif)

Viande

- 750 g de viande hachée (agneau, bœuf, dinde, ou un mélange).
- 1 C à café de sel
- ½ C à café de poivre
- 1 gros oignon rouge émincé
- 4 gousses d'ail émincées ou écrasées au presse ail
- 2 C à café d'origan sec
- 3 C à soupe de concentré de tomate
- 70 ml de bouillon (poulet, bœuf, ou légumes)

6-8 pains plats

Salade verte émincée

Tabasco vert

Préparation

Le tzatziki : au moins 4 heures avant (ou la veille), prépare ton tzatziki : pèle ton concombre puis râpe-le. Mets-le dans une passoire et ajoute le sel. Laisse reposer 10 minutes. A l'aide d'un torchon propre, essore le concombre râpé pour éliminer le maximum d'eau. Mélange tous les ingrédients du tzatziki, ajoute du sel si nécessaire. Réserve au réfrigérateur dans un bocal fermé.

La salsa : au moins une heure avant de servir, prépare la salsa : mélange le concombre, les tomates, l'oignon, l'huile, le vinaigre et une pincée de sel. Couvre et mets au réfrigérateur.

1/2



La viande : dans une grande poêle, fais chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajoute la viande hachée, le sel et le poivre, et cuis jusqu'à ce que la viande soit dorée, de 10 à 12 minutes. Avec une écumoire, retire la viande et réserve. A feu doux, fais revenir les oignons dans le jus de la viande environ 5 minutes. Ajoute l'origan et l'ail, et cuis encore 1 minute. Ajoute le concentré de tomate et fais cuire jusqu'à ce qu'il caramélise. Déglace avec le bouillon. Remue bien. Ajoute la viande, mélange et garde au chaud.

Les pains : réchauffe les pains 1 à 1 dans une poêle préchauffée, 30 secondes de chaque côté. Réserve-les dans une assiette couverte d'un torchon propre et surmontée de papier aluminium, pour qu'ils restent bien tendre et chauds jusqu'au moment de servir.

Sers accompagné de salade verte émincée et de tabasco vert.

