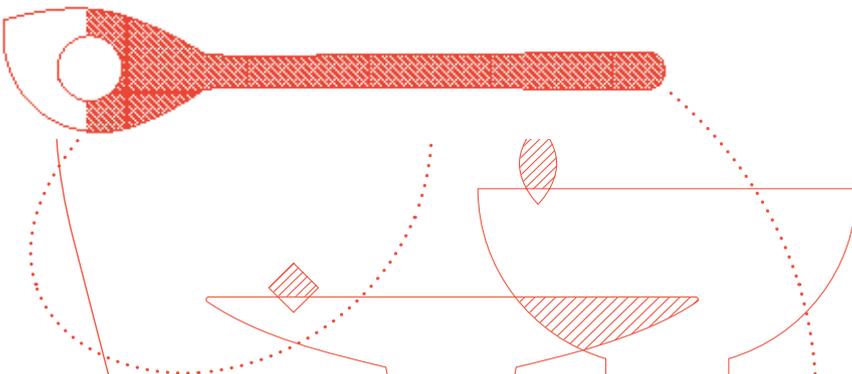




MENU

street GOOD food

Tacos party

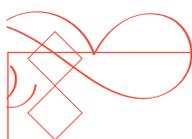


Rejoignez-nous!



Menu street GOOD food – Tacos party

Inspiré de la cuisine tex-mex, cet atelier met à l'honneur les emblématiques tacos, revisités avec des produits locaux et de saison. Quel est le rôle des épices de la marinade dans la cuisson du poulet ? Comment façonne-t-on les tortillas de maïs « nixtamalisé » ? Initiez-vous à la préparation du *pico de gallo* et ajoutez une garniture végétale croquante tout juste cueillie dans le jardin pour composer des tacos aussi colorés que savoureux.



Poulet mariné

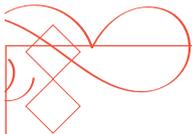
RECETTE POUR QUATRE PERSONNES

INGRÉDIENTS

2 blancs de poulet (350 à 400 g)
4 CS d'huile d'olive
1/2 citron pressé
1 gousse d'ail hachée
1/2 CC de paprika
1/2 CC de cumin
1/2 CC d'origan
4 pincées de piment en poudre
Sel et poivre

RÉALISATION

1. Couper le poulet en lamelles.
2. Mélanger le jus de citron, l'ail, les épices, le piment, le sel et le poivre dans un saladier.
3. Ajouter le poulet et bien l'enrober. Laisser mariner 15 à 20 minutes (ou 1h pour plus de saveur).
4. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et cuire le poulet 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Réserver les lamelles de poulet cuites pour le montage des tacos.



Tacos

RECETTE POUR QUATRE PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pour la purée de haricots :
2 CS d'huile (arachide ou tournesol)
1/2 oignon ciselé (coupé en petits cubes)
400 g de haricots rouges cuits
1 cube de bouillon (volaille ou légumes)

Pour la *salsa pico de gallo* :
2 tomates mûres
1/2 oignon
1 CS de coriandre
1 piment jalapeño
Sel
1/2 citron vert pressé

Pour les garnitures :
Salade croquante de saison, émincée
en lamelles
1 avocat coupé en lamelles
1 poivron vert rôti au four, épépiné et
coupé en lanières
200 g de maïs en grains
Fromage râpé

Pour le montage :
8 tortillas de maïs nixtamalisé

RÉALISATION

Préparation de la purée de haricots :

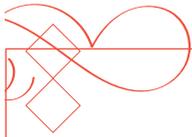
1. Dans une casserole faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon.
2. Ajouter les haricots et écraser à l'aide d'une fourchette ou d'une spatule en bois.
3. Affiner la texture avec le jus de cuisson des haricots ou un peu de bouillon de volaille / légumes.
4. Vérifier l'assaisonnement.

Préparation de la *salsa pico de gallo* :

1. Couper en petits cubes les tomates et l'oignon.
2. Hacher finement la coriandre et le piment.
3. Mélanger tous les ingrédients délicatement et laisser reposer.
4. Au moment de servir, ajouter 2 pincées de sel et le jus de citron.

Préparation du montage :

1. Chauffer les tortillas 1 à 2 minutes au four ou dans une poêle.
2. Garnir avec la purée de haricots, le poulet mariné, la salade, l'avocat, les poivrons ainsi que les grains de maïs.
3. Terminer avec la *salsa pico de gallo* et le fromage râpé.



Arroz con leche

RECETTE POUR SIX PERSONNES

INGRÉDIENTS

200 g de riz rond (carnaroli)
1.5 l de lait entier
1 pincée de sel
50 g de sucre
2 bandes de zeste d'orange
3 pincées de cannelle en poudre (ou un bâton de cannelle)
1 pointe de vanille en poudre
2 CS de raisins secs
1 CS de beurre
80 g de lait concentré sucré

Garnitures facultatives pour la finition :
Cannelle en poudre, copeaux de chocolat,
fruits rouges ou autres fruits frais selon la saison.

RÉALISATION

1. Rincer le riz.
2. Verser le lait dans une casserole de taille moyenne avec une pincée de sel. Porter à ébullition et ajouter le riz.
3. Cuire à feu doux pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Commencer la cuisson à couvert pour gagner du temps et éviter une trop forte évaporation. Remuer de temps en temps, puis plus fréquemment à mesure que le riz absorbe le liquide.
4. Ajouter le sucre, le zeste d'orange, la cannelle, la vanille et les raisins secs. Cuire pendant 15 minutes supplémentaires. Continuer à remuer fréquemment.
5. Incorporer le beurre.
6. Ajouter le lait concentré et bien mélanger. Retirer du feu. Dresser dans les coupelles et réserver.
7. *L'Arroz con leche* peut être servi à température désirée. Garnir de cannelle moulue, de fruits frais ou de copeaux de chocolat.

POUR LA PETITE HISTOIRE...



Le mot « taco » vient de l'espagnol et a plusieurs significations intéressantes ! Par exemple, il peut désigner une cale de porte, une queue de billard, ou encore le talon d'une chaussure (qu'on appelle *tacón* en espagnol).

Mais c'est à la fin du XIX^e siècle que le mot « taco » a commencé à être utilisé pour parler de la délicieuse recette que nous connaissons aujourd'hui. On le trouve pour la première fois dans un livre intitulé *Los bandidos de Río Frío*, et il apparaît aussi dans le *Diccionario de Mejicanismos* en 1895, ce qui montre qu'il est devenu un mot courant au Mexique.

Cependant, l'habitude d'enrouler une tortilla autour d'un mélange de haricots et de viande existait déjà depuis des milliers d'années chez les civilisations mésoaméricaines comme les Olmèques, les Aztèques et les Mayas.

Les tacos que nous connaissons aujourd'hui, garnis de viande de bœuf, de porc ou de poulet, sont le résultat d'un mélange de traditions culinaires entre les cultures indigènes et espagnoles. Il est important de rappeler que les viandes comme le bœuf, le poulet et le porc ont été introduites au Mexique par les Espagnols. Avant cela, pendant la période préhispanique, la viande était rarement consommée par les civilisations mésoaméricaines.

Au XX^e siècle, le taco est devenu très populaire dans tout le Mexique. On le trouve dans les rues, dans les *taquerías*, et il est apprécié par toutes les classes sociales. Le mot « taco » est ainsi devenu le nom générique de cette délicieuse préparation, avant de conquérir la scène internationale et de devenir un symbole de la cuisine mexicaine.

PETIT GLOSSAIRE CULINAIRE QUI NE MANQUE PAS D'AIR...

Nixtamaliser

La nixtamalisation est un ancien procédé qui permet d'enlever le « péricarpe » ou paroi extérieur du grain de maïs. Ce procédé accroît la valeur nutritive du maïs en rendant la niacine (vitamine B3), mieux absorbable par l'organisme. De plus, il facilite la digestion du maïs et contribue à réduire la présence de toxines.

Cette méthode, qui remonte à la période précolombienne, consiste d'abord à faire bouillir le maïs dans une solution alcaline appelée « eau de chaux ». Ensuite, le péricarpe est enlevé, ce qui permet de libérer les nutriments du maïs. Enfin, le maïs est broyé sur une dalle de pierre, appelée *metate*, pour obtenir une *masa* (pâte) appelée *nixtamal*. Cette technique a traversé les âges et est encore utilisée aujourd'hui.

Ce menu a été élaboré dans le cadre de nos ateliers de cuisine destinés aux classes de 9H à 11H. Nous invitons les élèves à explorer différentes facettes de l'alimentation par le biais d'une approche pédagogique et ludique qui éveille leur curiosité et les sensibilise aux enjeux essentiels du bien manger. Pour plus d'informations sur nos ateliers : [Les matinées pour les ados | alimentarium](http://www.alimentarium.org)