

## Mélange de viande à tacos moitié végé



*Ce mélange mi-viande, mi-PVT (protéine végétale texturée) a été pensé par une nutritionniste et propose une façon simple d'ajouter des fibres et de réduire la quantité de viande dans votre alimentation. Parfait pour les soirs de semaine et les lunchs en version tacos, ou encore pour garnir des salades, nachos ou burritos?! Se congèle facilement et permet d'avoir un repas protéiné prêt en quelques minutes les soirs pressés.*

Préparation 10 min

Cuisson 12 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 7

Glucides 10

Fibres 3

Protéines 29

Sodium 300

### **Ingrédients**

- 454 g (1 lb) de dinde hachée extra-maigre (ou autre viande hachée maigre au choix)
- 1 oignon, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 250 ml (1 tasse) de protéine végétale texturée (PVT)

- 60 ml (¼ tasse) de sauce chili (ou pâte de tomates)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement à tacos ([fait maison](#) ou du commerce)

## Préparation

1. Dans un grand poêlon antiadhésif, cuire la dinde hachée avec l'oignon et la sauce soya à feu moyen-vif, 4 à 5 minutes.
2. Ajouter la PVT, l'eau, la sauce chili et l'assaisonnement à tacos.
3. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et que la préparation soit homogène.

## Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec  
Nutritionniste Diététiste à Québec