

## Recettes

### Chaudronnée de nouilles NO YOLKS® à saveur de tacos au fromage

Produit : Nouilles extra larges NO YOLKS®

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 4

Variante délicieuse lors des soirées tacos, ce nourrissant plat de nouilles peut être agrémenté de vos garnitures tex-mex préférées.

#### Ingrédients

4 tasses (1 l) de nouilles extra larges NO YOLKS® (environ 1/2 emballage)

1/2 lb (250 g) de bœuf haché extra maigre

1/2 tasse (125 ml) d'oignon haché

1 sachet (35 g) d'assaisonnement pour tacos réduit en sodium

2 tasses (500 ml) de tomates broyées en conserve

2 tasses (500 ml) de mélange tex-mex de fromage râpé

Garnitures pour tacos, comme des croustilles de tortilla émiettées, de la crème sure, de la laitue hachée, de l'oignon vert et des tomates en dés (facultatif)

#### Préparation

1. Préparer les nouilles selon les indications sur l'emballage. Bien égoutter et réserver.
2. Remettre la casserole sur le feu à intensité moyenne. Ajouter le bœuf et l'oignon. Cuire en remuant et en écrasant la viande jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Incorporer l'assaisonnement et les tomates; laisser mijoter pendant 10 minutes.
3. Incorporer les nouilles et le fromage au bœuf jusqu'à ce que la texture devienne onctueuse. Verser dans des bols et garnir au goût.

#### Trucs

- ➔ Remplacez les nouilles extra larges par des nouilles larges ou des nouilles boulettes de pâte NO YOLKS®.
- ➔ Remplacez le bœuf par de la dinde hachée ou du poulet haché maigre.



#### Valeur nutritive par portion

(1/4 de la recette sans garniture)

Calories	482
Lipides	18 g
Gras saturé	10 g
Cholestérol	77 mg
Sodium	796 mg
Glucides	49 g
Fibres	4 g
Sucres	4 g
Protéines	35 g

Excellente source de thiamine, de niacine, de folate, de vitamine B12, de calcium, de fer et de zinc.

Bonne source de riboflavine et de magnésium.