



Easy Two Bite Dairy Isle Double Cheddar Taco Cups

Ingrédients

Coupes de bouchées au cheddar :

- 8 oz de fromage râpé
- 1/2 c. à thé de cumin moulu

Garniture pour viande à taco :

- 1 lb de bœuf haché moyen
- 1/4 tasse d'eau
- 1 c. à table de poudre de chili
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de paprika
- 1/2 c. à thé d'oignon en poudre
- 1/2 c. à thé d'ail en poudre
- 1/2 c. à thé d'origan
- Une pincée de sel de mer
- Une pincée de poivre moulu

Méthode (Pour 6-8 portions)

Cette recette de bouchées de taco au double cheddar, facile à préparer et compatible avec un régime cétogène, fera certainement sensation en soirée grâce à sa viande assaisonnée pour taco, sa crème sure, ses tomates cerises et ses oignons verts... Olé!

Coupes de bouchées au cheddar :

Préchauffez le four à 400 °F (200 °C). Mélangez le fromage et le cumin. Formez 6 ou 8 tas de fromages sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Écartez bien les piles pour que le fromage ait de la place pour fondre.

Faites cuire au four pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne et des taches brunes et dorées se forment. Laissez refroidir pendant 30 secondes. Déposez soigneusement le fromage sur la face arrière d'un moule à muffins et laissez refroidir. Avant que le fromage n'ait entièrement refroidi, assurez-vous que les bords des ronds de fromage enveloppent les bords extérieurs du moule, formant ainsi des coupes de bouchées de taco. Laissez refroidir complètement.

Garniture pour viande à taco :

Faites revenir le bœuf haché moyen dans une poêle, ajoutez l'eau et saupoudrez avec tout l'assaisonnement et laissez cuire jusqu'à obtenir une garniture bien émietée. Versez la garniture dans les coupes à taco et ajoutez de la crème sure et des tomates hachées pour la couleur ainsi qu'un brin de coriandre.