



Délicieux
TACOS

Meilleures recettes de
tacos

PAR REXLIA

COPYRIGHT BY REXLIA 2024



Origine et histoire des tacos

Les tacos sont l'une des expressions culinaires les plus emblématiques du Mexique, dont les racines remontent à l'histoire préhispanique du pays. Avant l'arrivée des Espagnols, les peuples indigènes tels que les Nahuatl utilisaient les tortillas comme assiette ou cuillère pour contenir d'autres aliments. On pense que l'origine du taco remonte à cette pratique ancienne.

Avec la conquête et la colonisation, la gastronomie mexicaine a connu un processus de métissage où les ingrédients et les techniques européens ont été mélangés aux traditions indigènes. Le maïs, base de l'alimentation préhispanique, est resté fondamental dans le régime alimentaire mexicain et donc dans la préparation des tacos.

Au fil du temps, les tacos ont évolué et se sont adaptés aux différentes régions et cultures du Mexique. Par exemple, au XIXe siècle, dans les mines d'argent de l'État d'Hidalgo, sont apparus les "tacos mineros", remplis de pommes de terre et de viande marinée, faciles à transporter et à manger pendant les longues journées de travail.

Au XXe siècle, avec la croissance urbaine et le développement des transports publics, les premières échoppes de rue spécialisées dans les tacos sont apparues. Ces établissements informels ont joué un rôle crucial dans la

popularisation du taco auprès de toutes les classes sociales.



Importance culturelle des tacos au Mexique

Les tacos ne sont pas un plat comme les autres dans la cuisine mexicaine.

Elles font partie intégrante du répertoire gastronomique mexicain et de son identité culturelle. Elles sont le symbole de la convivialité sociale et familiale ; il n'y a pas de fête ou de réunion qui ne soit accompagnée d'une taquiza.

L'importance culturelle se reflète également dans la façon dont chaque région a adopté et créé des versions uniques basées sur leurs ingrédients locaux et leurs traditions culinaires. Il en résulte une impressionnante diversité dans le monde des tacos.

En outre, les tacos ont dépassé les frontières et sont devenus des ambassadeurs culinaires dans le monde entier. Leur polyvalence leur permet d'être constamment réinterprétés sans perdre leur essence originelle : une tortilla roulée ou pliée contenant une sorte de garniture.

En bref, parler du tacos, c'est parler du Mexique lui-même ; c'est explorer son histoire, de l'époque précolombienne à nos jours, en voyant comment ce plat simple a pu non seulement survivre mais prospérer en s'adaptant à chaque nouvelle époque, en conservant toujours sa place spéciale sur les tables familiales comme lors d'événements formels et même sur les scènes internationales.



1

Tacos al Pastor

Tacos à l'asada

Tacos aux carnitas

Suadero Tacos

5

Tacos au poisson

Tacos au chorizo

Tacos aux nopalitos

8

Tacos au chorizo et aux
pommes de terre

9

Tacos de cochinita pibil

10

Tacos au poulet Tinga

Tacos al pastor pour 4 personnes

Ingrédients

Pour la marinade

- 800 g de porc (cuisse ou tête)
- 3 piments guajillo, déveinés et épépinés
- 2 piments ancho, déveinés et épépinés
- 3 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- 1/2 tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 1/4 de tasse de jus d'ananas
- Sel selon le goût



Tacos al pastor pour 4 personnes



Pour l'Assemblée :

- Tortillas de maïs
- Ananas frais, coupé en petits morceaux
- Coriandre fraîche, hachée
- Oignon violet, finement haché

Sauces (facultatives) :

- Sauce Taquera
- Sauce à l'avocat



Élaboration :

- Préparation de la marinade :
 - Déshydrater les piments guajillo et ancho dans de l'eau chaude pendant environ 10 minutes. Les égoutter ensuite.
 - Dans un mixeur, placer les piments l'ail hydraté, l'ail, le cumin, le poivre, l'origan, le thym, le vinaigre, le jus d'ananas et le sel. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Préparation de la viande :
 - Couper le porc en fines lanières et les mélanger à la marinade. Veiller à ce que la viande soit bien enrobée et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, ou de préférence toute la nuit.

Tacos al pastor pour 4 personnes



- Rôti de bœuf :
 - Préchauffer le four à 200°C.
 - Enfiler les bandes de viande sur une ou plusieurs brochettes et les placer sur une plaque de cuisson.
 - Cuire au four pendant environ 30-40 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit bien dorée et cuite.
- Assemblage des Tacos :
 - Faire chauffer les tortillas de maïs dans un comal ou une poêle à frire.
 - Placer les lanières de rosbif sur le tortillas.
 - Ajouter les morceaux d'ananas, la coriandre et l'oignon rouge selon le goût.
- Sauces (facultatives) :
 - Servir les tacos al pastor avec les sauces taquera et avocat sur le côté afin que chacun puisse les ajouter selon ses préférences.

Tacos al pastor pour 4 personnes

Tacos asada pour 4 personnes

Ingrédients :

Pour la marinade :

- 800 g de viande de bœuf (de préférence une coupe telle que le flanc ou l'aloyau)
- 3 gousses d'ail émincées
- 1/4 de tasse de jus d'orange
- 1/4 de tasse de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel selon le goût

Pour l'Assemblée :

- Tortillas de maïs
- Oignon, coupé en lanières
- Coriandre fraîche, hachée
- Sauce tomate (peut être une sauce rouge)



Tacos asada pour 4 personnes

Élaboration

- Préparation de la marinade :
 - Dans un bol, mélanger l'ail, le jus d'orange, la sauce soja, le vinaigre, l'huile d'olive, le cumin, le poivre, le paprika et le sel.
 - Placer la viande dans la marinade en veillant à ce qu'elle soit bien enrobée. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
- Rôti de bœuf :
 - Préchauffer le gril ou la poêle à frire à feu moyen-vif.
 - Cuire la viande jusqu'à ce qu'elle soit brunir des deux côtés et atteindre le degré de cuisson souhaité.
- Assemblage des Tacos :
 - Faire chauffer les tortillas de maïs.
 - Couper la viande en fines lanières et les placer dans les tortillas.
 - Ajouter les lamelles d'oignon et la coriandre à la préparation.



goût.

Tacos asada pour 4 personnes



Tacos de carnitas pour 4 personnes

Ingrédients :

Pour les carnitas :

- 800 g de viande de porc (de préférence épaule ou cuisse), coupée en gros morceaux
- 1 orange, pressée
- 1 citron, pressé
- 4 gousses d'ail émincées
- 1 feuille de laurier
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de poivre noir
- Sel au goût
- Saindoux ou huile végétale

Pour l'Assemblée :

- Tortillas de maïs
- Oignon violet, finement haché
- Coriandre fraîche, hachée
- Citrons en quartiers
- Garnitures (facultatives) : Salsa verde, Salsa roja

Tacos de carnitas pour 4 personnes

Élaboration

- Préparation des carnitas
 - Dans une grande marmite, placer le porc et ajouter le jus d'orange et de citron, l'ail, la feuille de laurier, la cannelle, le cumin, le poivre et le sel.
 - Ajouter suffisamment d'eau pour couvrir la viande et faire cuire à feu moyen jusqu'à ébullition.
 - Réduire le feu à doux et cuire à Laisser mijoter pendant 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et puisse être facilement déchiquetée.
- Cuisine finale :
 - Égoutter l'excédent de liquide et retirer la feuille de laurier et le bâton de cannelle.
 - Ajouter du saindoux ou de l'huile à la poêle et faire cuire les carnitas râpées jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.



Tacos de carnitas pour 4 personnes



- Assemblage des taquets
 - Faire chauffer les tortillas de maïs.
 - Placer les carnitas dans les tortillas et ajouter l'oignon, la coriandre et le jus de citron vert selon le goût.
- Garnitures (facultatives) :
 - Accompagner les tacos de salsa verde ou de salsa roja, selon votre préférence.

Tacos de carnitas pour 4 personnes

Tacos Suadero pour 4 personnes :

Ingrédients :

Pour le Suadero Beef :

- 800 g de suadero (morceau de bœuf)•
- 3 feuilles de laurier
- 1 oignon, coupé en quartiers
- 4 gousses d'ail, écrasées•

Sel au goût

- Suffisamment d'eau pour couvrir la viande

Pour la marinade :

- 1/4 de tasse d'huile de maïs
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc• 2 cuillères à café d'origan séché• 1 cuillère à café de cumin moulu• 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de poivre noir• 1 cuillère à café de sel

Tacos Suadero pour 4 personnes :



Pour l'Assemblée :

- Tortillas de maïs
- Coriandre fraîche, hachée
- Oignon, finement haché
- Quartiers de citron

Élaboration

- Cuisson de la viande :
 - Placer le suadero dans une grande marmite avec les feuilles de laurier, l'oignon, l'ail et le sel.
 - Couvrir d'eau et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la viande soit tendre, environ 1,5 à 2 heures.
 - Retirer la viande et la laisser refroidir. Couper en fines lamelles.
- Préparation de la marinade :
 - Dans un bol, mélanger l'huile de maïs, le vinaigre, l'origan, le cumin, le paprika, le poivre et le sel. Réserver.

Tacos Suadero pour 4 personnes :



- Marinés et rôtis :
 - Enduire les bandes de suadero de la marinade et les laisser reposer pendant au moins 30 minutes.
 - Rôtir la viande marinée dans une griller jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.

- Assemblage des Tacos :
 - Faire chauffer les tortillas de maïs.
 - Placer les bandes de suadero grillées sur les tortillas.
 - Ajouter de la coriandre et de l'oignon selon le goût.

- Présentation :
 - Servir les tacos de suadero avec des quartiers de citron à presser sur la viande avant de les déguster.

Tacos Suadero pour 4 personnes :



Tacos de poisson pour 4 personnes

Ingrédients :

Pour les poissons :

- 800 g de filets de poisson blanc (par exemple, tilapia ou mérrou)
- Jus de 2 citrons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Sel et poivre à volonté
- 1 tasse de farine de maïs pour la panure

Pour l'assemblage :

- Tortillas de maïs
 - 2 tasses de chou râpé
- Sauce à la crème
- Coriandre fraîche, hachée
 - Tranches de citron

Options de sauces :

- Sauce chipotle
- Sauce avocat

Tacos de poisson pour 4 personnes



Élaboré :

- Préparation du poisson :
 - Dans un bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, le paprika, le cumin, le sel et le poivre.
 - Enrober les filets de poisson de ce mélange et laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
- Panés et cuits :
 - Saupoudrer les filets de poisson de maïzena pour les paner.
 - Cuire les filets dans une poêle chaude avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits des deux côtés.

Tacos de poisson pour 4 personnes



- Préparation de l'assemblage :
 - Faire chauffer les tortillas de maïs.
 - Déposer une portion de chou râpé sur chaque tortilla.
 - Ajouter un filet de poisson panés sur le chou.
- Additions et sauces :
 - Ajouter la sauce à la crème selon le goût sur le poisson.
 - Saupoudrer de coriandre fraîche et presser.
citron sur chaque taco.

Tacos de poisson pour 4 personnes



Tacos au chorizo pour 4 personnes

Ingrédients :

Pour les poissons :

- 800 g de filets de poisson blanc (par exemple, tilapia ou mérrou)
- Jus de 2 citrons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Sel et poivre à volonté
- 1 tasse de farine de maïs pour la panure

Pour l'assemblage :

- Tortillas de maïs
 - 2 tasses de chou râpé
- Sauce à la crème
- Coriandre fraîche, hachée
 - Tranches de citron

Options de sauces :

- Sauce chipotle
- Sauce avocat

Tacos au chorizo pour 4 personnes



Élaboration :

- Préparation du Chorizo :
 - Dans une poêle à feu moyen, faire chauffer l'huile (si nécessaire).
 - Ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir.
jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés.
- Cuisson du Chorizo :
 - Ajouter le chorizo dans la poêle et le faire cuire, en le brisant avec une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
- Ajustement de la saveur :
 - Ajouter le cumin moulu, le sel et le poivre selon le goût. Bien mélanger pour que les saveurs s'intègrent.
- Assemblage des Tacos :
 - Faire chauffer les tortillas de maïs.
 - Déposer une portion de chorizo cuit sur chaque tortilla.

Tacos au chorizo pour 4 personnes



- Additions et sauces :
 - Ajouter de la coriandre et de l'oignon finement haché selon le goût.
 - Servir avec des quartiers de citron pour Presse sur les goujons.
 - La sauce rouge et la sauce verte sont proposées en option.

Tacos au chorizo pour 4 personnes



Nopalitos Tacos pour 4 personnes :

Ingrédients :

- Pour les Nopalitos :
 - 4 tiges de cactus (nettoyées et désossées), coupées en lanières
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 1 oignon, finement haché
 - 2 gousses d'ail, émincées
 - 1 tomate, hachée
 - Sel et poivre à volonté
- Pour l'Assemblée :
 - Tortillas de maïs
 - Fromage frais râpé
 - Avocat, coupé en lamelles
 - Coriandre fraîche, hachée
 - Citrons en quartiers
- Options de sauce :
 - Sauce verte
 - Sauce à l'avocat

Nopalitos Tacos pour 4 personnes :



Élaboration :

- Préparation des Nopalitos :

- Cuire les bandes de nopal dans de l'eau salée pendant environ 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Les égoutter.

- La cuisine des Nopalitos :

- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- Ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir.
jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter les nopalitos cuits et la tomate.
Cuire pendant environ 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps.
- Assaisonner de sel et de poivre selon le goût.
Réservez.

- Chauffage de la tortilla

- Faire chauffer les tortillas de maïs dans un comal ou une poêle à frire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Nopalitos Tacos pour 4 personnes :

Élaboration :

- Assemblage des Tacos

- Déposer une portion de nopalitos sur chaque tortilla.
 - Ajouter le fromage frais émietté, les lamelles d'avocat et de la coriandre selon le goût.

- Additions et sauces :

- Servir les tacos avec des citrons en quartiers pour les presser dessus.
- Servir avec la salsa verde et de l'avocat pour plus de saveur.

Nopalitos Tacos pour 4 personnes :





Tacos au chorizo et aux pommes de terre pour 4 personnes

Ingrédients :

- Pour le Chorizo et les pommes de terre :
 - 400 g de chorizo mexicain
 - 4 pommes de terre moyennes, épluchées et coupées en petits cubes
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 1 oignon, finement haché
 - 2 gousses d'ail émincées
 - Sel et poivre au goût
- Pour l'Assemblée :
 - Tortillas de maïs
 - Fromage râpé (facultatif)
 - Coriandre fraîche, hachée
 - Citrons en quartiers
- Options de sauce :
 - Sauce rouge
 - Sauce verte

*Tacos au chorizo et aux pommes de terre pour 4
personnes*

Élaboration :

- Préparation des pommes de terre
 - Faire bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes. Égoutter et mettre de côté.
- Cuisson du chorizo et des pommes de terre :
 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
 - Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
 - Ajouter le chorizo et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré.
 - Ajouter les pommes de terre cuites dans la poêle à frire et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien mélangé au chorizo.
 - Assaisonner de sel et de poivre selon le goût.
Réservation.
- Tortilla chauffante :
 - Faire chauffer les tortillas de maïs dans un comal ou une poêle à frire jusqu'à ce qu'elles



soient légèrement dorées.

*Tacos au chorizo et aux pommes de terre pour 4
personnes*



- Assemblage des Tacos

- Déposer une portion du mélange de chorizo et de pommes de terre sur chaque tortilla.
- Ajouter le fromage râpé (si désiré) et de la coriandre fraîche selon le goût.

- Additions et sauces

- Servir avec des quartiers de citron à presser sur les tacos.
- Accompagner les tacos avec de la salsa roja et de l'huile d'olive.
sauce verte selon votre préférence.

*Tacos au chorizo et aux pommes de terre pour 4
personnes*

Tacos de Cochinita Pibil pour 4 personnes :

Ingrédients :

- Pour le Cochinita Pibil
 - 800 g de viande de porc (de préférence de la cuisse ou de la longe), coupée en morceaux
 - 1/2 tasse de pâte d'achiote
 - 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc
 - 2 cuillères à café de cumin moulu
 - 1 cuillère à café de poivre noir
 - 4 gousses d'ail émincées
 - 1/2 tasse de jus d'orange amère (ou mélange de jus d'orange et de citron)
 - 1 feuille de bananier (pour l'emballage)
 - Sel selon le goût

- Pour l'Assemblée :
 - Tortillas de maïs
 - Oignon rouge mariné
 - Sauce Habanero (facultatif)
 - Avocat, en tranches
 - Coriandre fraîche, hachée
 - Citrons en



quartiers

Tacos de Cochinita Pibil pour 4 personnes :

Élaboration :

- Préparation de la marinade
 - Dans un bol, mélanger l'achiote, le vinaigre, le cumin, le poivre, l'ail, le jus d'orange acide et le sel. Faire une pâte lisse.
- Marinage de la viande
 - Répartir le mélange d'achiote sur les morceaux de porc, en veillant à ce qu'ils soient bien enrobés.
 - Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, ou de préférence toute la nuit.
- Cuisiner le Cochinita Pibil :
 - Préchauffer le four à 160°C.
 - Placer la viande marinée dans une feuille de bananier et l'envelopper comme un paquet.
 - Cuire au four pendant environ 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et friable.

Tacos de Cochinita Pibil pour 4 personnes :





- Assemblage des Tacos :
 - Faire chauffer les tortillas de maïs.
 - Déchiqueter le porc cuit et le placer dans les tortillas.
- Additions et sauces :
 - Ajouter l'oignon rouge mariné, la sauce habanero (si vous voulez un peu de piquant), les tranches d'avocat et la coriandre selon votre goût.

Tacos de Cochinita Pibil pour 4 personnes :



Tinga Tacos au poulet pour 4 personnes :

Ingrédients

- Pour le poulet Tinga
 - 500 g de blanc de poulet, effiloché
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 oignon, finement haché
 - 2 gousses d'ail émincées
 - 1 boîte (400 g) de tomates concassées
 - 2 piments chipotle séchés, hydratés et hachés
 - 1 cuillère à café de cumin moulu
 - 1 cuillère à café d'origan séché
 - Sel et poivre au goût
- Pour l'assemblage
 - Tortillas de maïs
 - Crème fraîche ou crème mexicaine
 - Fromage frais émietté
 - Feuilles de laitue, hachées
 - Tranches de radis (facultatif)
 - Citrons en quartiers

Tinga Tacos au poulet pour 4 personnes :

Élaboration :

-
- Cuisiner le poulet :
 - Dans une casserole d'eau, faire cuire les blancs de poulet jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
 - Déchiqueter le poulet et le mettre de côté.
- Préparation de la Tinga
 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
 - Ajouter l'oignon et l'ail, les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
 - Ajouter la tomate concassée, les piments chipotle, le cumin, l'origan, le sel et le poivre. Cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Incorporation du poulet :
 - Ajouter le poulet effiloché au mélange et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes pour que les saveurs se mélangent.



Tinga Tacos au poulet pour 4 personnes :

- Chauffage de la tortilla
 - Faire chauffer les tortillas de maïs dans un comal ou une poêle à frire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
- Assemblage des Tacos
 - Déposer une portion de tinga de poulet sur chaque tortilla.
 - Ajouter la crème fraîche et le fromage frais,
laitue et rondelles de radis selon le goût.
- Ajouts et présentation
 - Servir les tacos au poulet tinga avec des quartiers de citron pour les presser.



Tinga Tacos au poulet pour 4 personnes :

Las mejores recetas de Tacos Mexicanos est un livre électronique. qui propose un délicieux voyage dans la gastronomie mexicaine à travers l'un de ses plats les plus emblématiques : les tacos. Cet ebook est destiné aux amateurs de cuisine qui souhaitent explorer et recréer le goût authentique du Mexique chez eux. Il propose 10 recettes traditionnelles soigneusement sélectionnées et adaptées pour quatre personnes.

Le livre commence par une introduction au monde des tacos, soulignant leur importance culturelle et leur polyvalence culinaire. Il plonge ensuite dans les recettes, chacune étant accompagnée d'instructions détaillées étape par étape et de quantités précises pour garantir le succès dans la cuisine. Parmi les recettes proposées figurent les classiques Tacos al Pastor, avec leur viande marinée et grillée caractéristique ; les Tacos de Carnitas, juteux et pleins de saveur grâce à une cuisson lente dans du jus d'orange ; les Tacos de Pollo, une option légère mais savoureuse ; les Tacos de Barbacoa, où la viande est cuite lentement pour obtenir une texture tendre et friable ; et les Tacos de Pescado, parfaits pour ceux qui recherchent des saveurs fraîches et marines.

Chaque recette est accompagnée de conseils sur la façon de servir les tacos afin d'en rehausser la saveur. En outre, le livre offre un aperçu des variations régionales du taco au Mexique et des conseils pratiques pour sélectionner les bons ingrédients.

"Les meilleures recettes de tacos mexicains n'est pas seulement un guide culinaire, mais aussi un hommage à la riche tradition gastronomique du Mexique, invitant le lecteur à découvrir le plaisir de cuisiner et de partager ces plats chargés d'histoire et de saveur.

