




# Tacos de pulled beef avec marinade au soja-piment



La différence est là.

 Durée totale: 7 h 30 min

 Temps actif: 25 min

 Marinage: 1 jour

 Moyenne



## Ingrédients

Pour 10 personnes

**2 kg** épaule de bœuf suisse

### Pour la marinade

**4 cs** sauce soja douce

**6 cs** jus d'ananas

**1 pincée** flocons de chili

**3 bâton** citronnelle coupée en fines lanières

### Pour les tacos

**20** coquilles de maïs pour tacos

**2** avocats bien mûrs

**2** mangues bien mûres  
sel

**1 pincée** flocons de chili

**1** citron

**1** chicorée rouge

## Valeurs nutritives

1 portion (sans épis de maïs) contient env.:

**468** kcal

**47 g** de protéines

**24 g** de glucides

**19 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

### Nourriture locale:

dans la vidéo, Jolanda et Werner Gschwind te montrent où réside leur différence.

## Préparation

**1** Mélanger tous les ingrédients pour la marinade et badigeonner l'épaule de bœuf avec la moitié de la préparation. Envelopper la viande dans un film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 24 heures.

**2** Sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant de la préparer. Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 120° C. Poser la viande sur la grille du four, y piquer au milieu un thermomètre à viande et enfourner à mi-hauteur. Glisser une plaque de four au-dessous.

**3**

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

Laisser cuire la viande env. 7 heures. Env. 1 heure avant la fin de la cuisson, verser le reste de marinade sur la viande.

4 Sortir la viande du four dès qu'elle a atteint une température à coeur de 90-95° C. L'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer env. 15 minutes.

5 Pendant ce temps, faire chauffer les tacos dans le four éteint. Peler les avocats et les mangues, et couper leur chair en dés. Dans un bol, mélanger sel, flocons de chili et jus de citron. Couper la chicorée en fines lanières et l'incorporer.

6 Effiloche la viande et la mélanger avec le jus de cuisson obtenu. Garnir les tacos de salade et de Pulled Beef et servir.

Accompagner d'épis de maïs revenus dans du beurre.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.