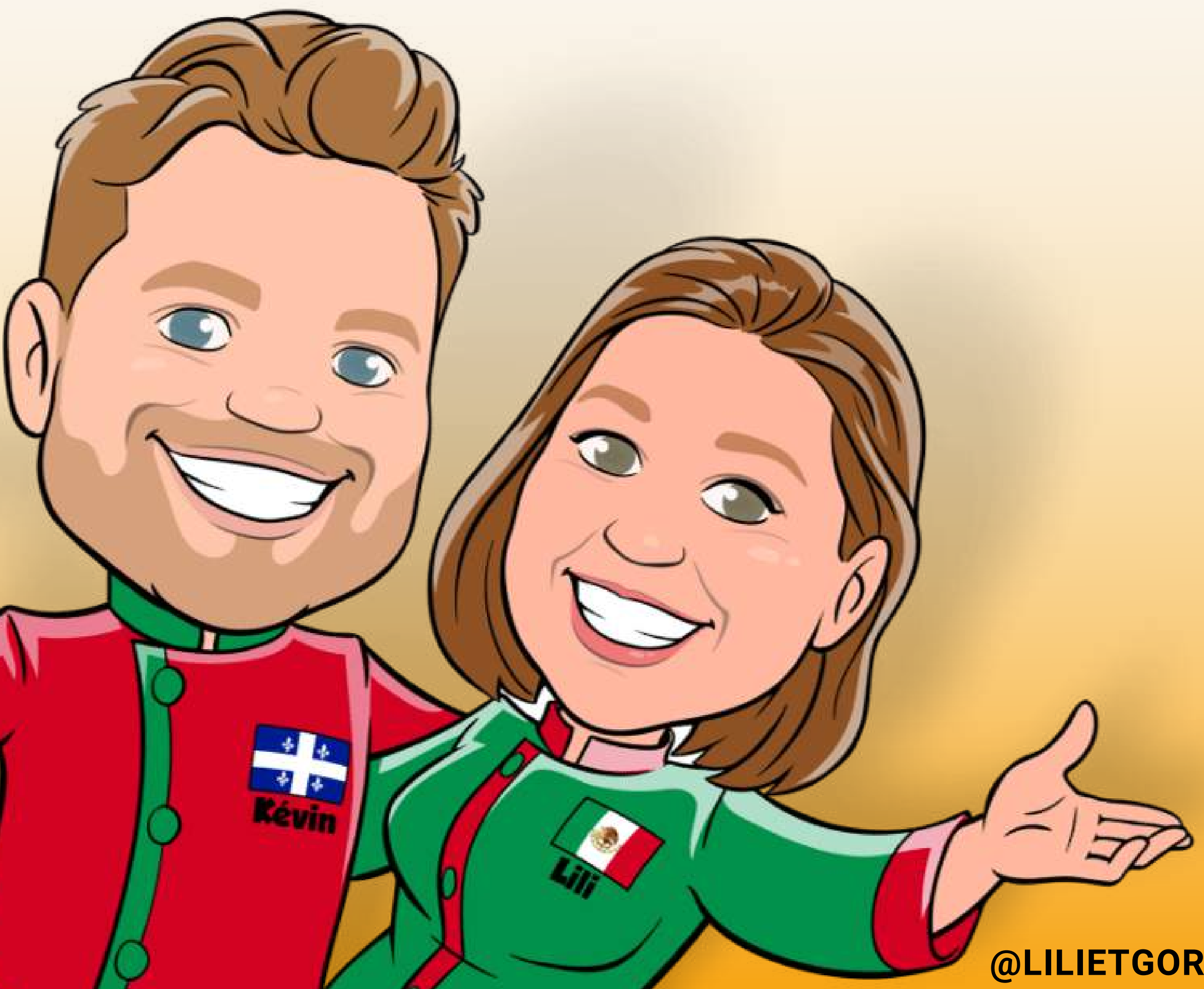


LILIETGORDO.COM

# LE GUIDE TACOS MEXICANOS

PAR

**LILI** ET  
**GORDO**



@LILIETGORDO

## LILI ET GORDO



Elle est originaire d’Acapulco, lui de Tres Rios (euh, Trois-Rivières). Lili et Kévin, deux chefs passionnés et amateurs de bons plats traditionnels d’ici et de là-bas, travaillaient ensemble dans un restaurant au Québec quand une folle envie de manger des tacos les a pris !

Problème : on n’assouvit pas une envie d’authentique taco en criant jalapeño !

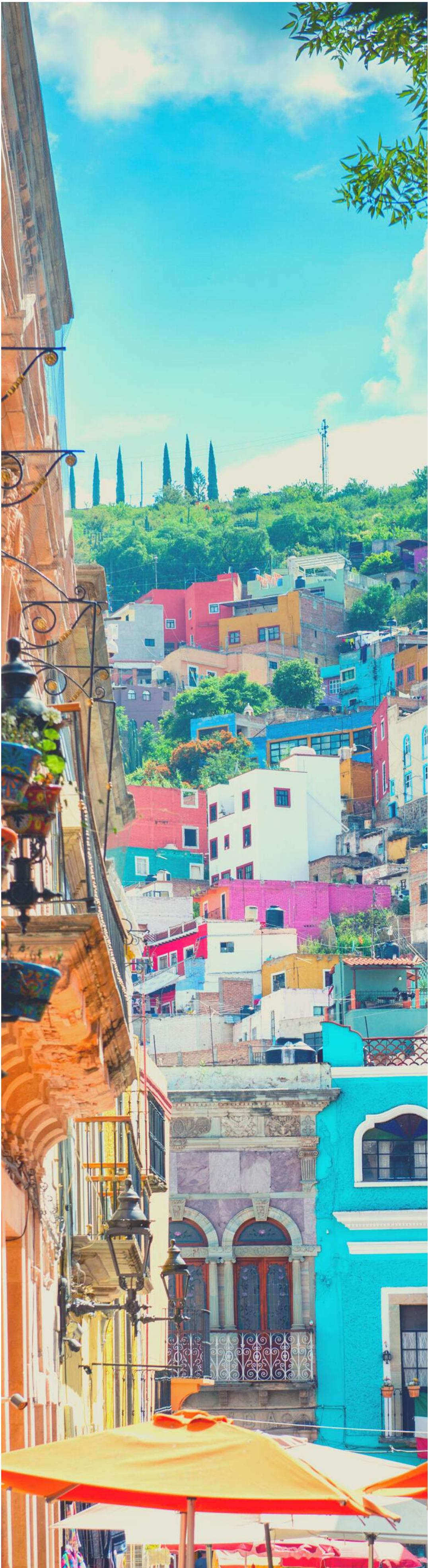
Si d’abord une vieille cantine leur faisait de l’œil – lieu idéal pour une taqueria – ils ont finalement misé sur le commerce en ligne : les tacos, c’est bon à la maison et c’est bon partout dans la province !

Lilietgordo.com était née !

Ce guide se veut une simple et rapide introduction aux tacos mexicains et plus précisément les tacos offerts par Lili et Gordo.

Bonne lecture.





## TABLE DES MATIÈRES



**04**

TACOS COMME AU MEXIQUE

**05**

TORTILLAS DE MAÏS

**06**

5 TACOS POPULAIRES ET AUTHENTIQUES

**10**

GARNITURES

**10**

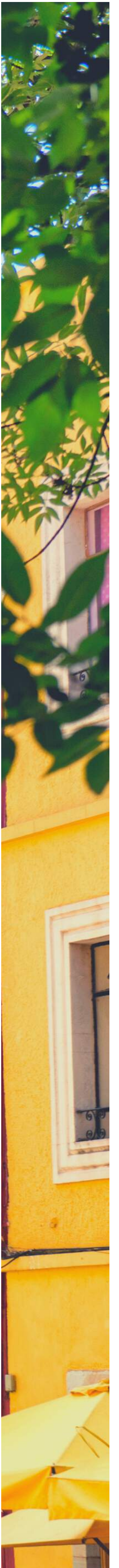
SAUCES (SALSAS)

**11**

BOISSONS

**13**

COMMENT MANGER UN TACO







# TACOS COMME AU MEXIQUE

Oublie ce que tu penses savoir sur les tacos, en particulier si cette connaissance provient principalement de divers restaurants mexicains de style américain.

Pour commencer, **les tacos sont presque toujours servis dans des tortillas de maïs souples**. Il est possible de trouver des tortillas fait de farine de blé mais surtout au nord du Mexique. Pour ce qui est des coquilles jaunes croustillantes, elles sont loin du taco original, c'est du Tex-Mex pure qui nous vient du Texas. *(C'est vraiment pas notre style mais si tu aimes ça aussi on ne t'en veux pas. Kevin(Gordo) avoue avoir aimé bien ça dans sa jeunesse.)*

Deuxièmement, le boeuf haché ce n'est certainement pas le remplissage standard. En fait, il n'y a pas de remplissage standard. *(Mais pour nous, le boeuf haché, c'est non!)*

Les tacos sont partout au Mexique. Tu en trouvera dans quelques restaurants avec service à la table, mais les meilleurs tacos sont généralement servis dans la rue. Les familles peuvent posséder le même stand de rue pendant des décennies et la plupart des stands se spécialisent dans un ou deux types de tacos. Nous parlons de générations entières d'une famille dédiée uniquement aux tacos. Alors oui, les gens prennent leurs tacos au sérieux.





# LA TORTILLA DE MAÏS

**De bonnes tortillas sont essentielles pour de délicieux tacos mexicains authentiques.** La plupart des vendeurs de tacos fabriquent leurs propres tortillas à la main ou les achètent frais dans une tortilleria locale. *(C'est ce que l'on fait. Nos tortillas sont fabriqués ici au Québec dans une tortilleria artisanale)*

Quoi qu'il en soit, les tortillas artisanales sont mieux consommée **chaudes**. Il n'y a rien de pire qu'une tortilla sèche et friable à température ambiante. *(Pour la réchauffer, bien sur que le micro-onde est rapide mais sommes-nous si pressé? Prendre le temps de réchauffer chaque tortilla(décongelée) dans une poêle très chaude quelques secondes de chacun des cotés est la meilleure façon pour des bons tacos)*



# 5 TACOS POPULAIRES ET AUTHENTIQUES

Il y a tellement de types de tacos qu'il serait impossible de tous les cataloguer. **Presque tout peut être, et a probablement quelque part, déjà été plié dans une tortilla et appelé un taco.** Des carottes aux cactus en passant par des tacos de pis de vache (*Si si ça existe ! Rien ne se perd il paraît...*). Dans certaines régions, comme à Oaxaca, ce sont les sauterelles frites qui sont une garniture populaire. (!!!!!!)

Bref, il existe des centaines de tacos mais **certains sont plus populaires et délicieux** que d'autres. (*Nous te rassurons... Nos tacos, chez Lili et Gordo, sont tous appétissants et te feront pas plisser le visage ou sourciller comme tu viens probablement de le faire*)





## AL PASTOR

L'une des garnitures de tacos les plus délicieuses est le taco al pastor. **Le porc mariné est cuit lentement plusieurs heures** et est semblable au shawarma ou à la viande de kebab turque. Ce plat a été introduit pour la première fois dans le centre du Mexique (Puebla) par des immigrants libanais.

Des morceaux de viande sont coupés en tranches avec un couteau et servis avec des oignons, de la coriandre et des tranches d'ananas, qui donnent aux tacos une saveur acidulée. *(Au Mexique, lorsque tu veux des oignons et de la coriandre dans ton taco, tu demandes au taquero «Con Todo» (avec tout). C'est le «All dress» version pour taco)*

La version faite de porc est l'originale mais plusieurs Taquerías offrent maintenant le taco al pastor avec du poulet. *(C'est cette version que nous offrons chez Lili et Gordo)*



## CARNITAS

Le taco de carnitas est **l'un des taco des plus cochon**. De grosses sections de porc sont d'abord braisées dans du lard quelques heures puis ensuite frites dans ce même lard. Au Mexique, lorsque tu commandes dans une taquería, il est possible de préciser si tu souhaites une partie particulière du porc (longe, joue, ou même globe oculaire) ou simplement demander des mixtas de carnitas. C'est une option savoureuse même si cela signifie que tu pourrais peut-être manger un peu de globe oculaire. (On s'entend que c'est pas pour tout le monde)

Chez Lili et Gordo, on te promet qu'il n'y a pas de globe oculaire dans notre recette ! Nous utilisons de la soc de **porc du Québec** de qualité (épaule et dos) et le résultat est tout juste aussi savoureux.





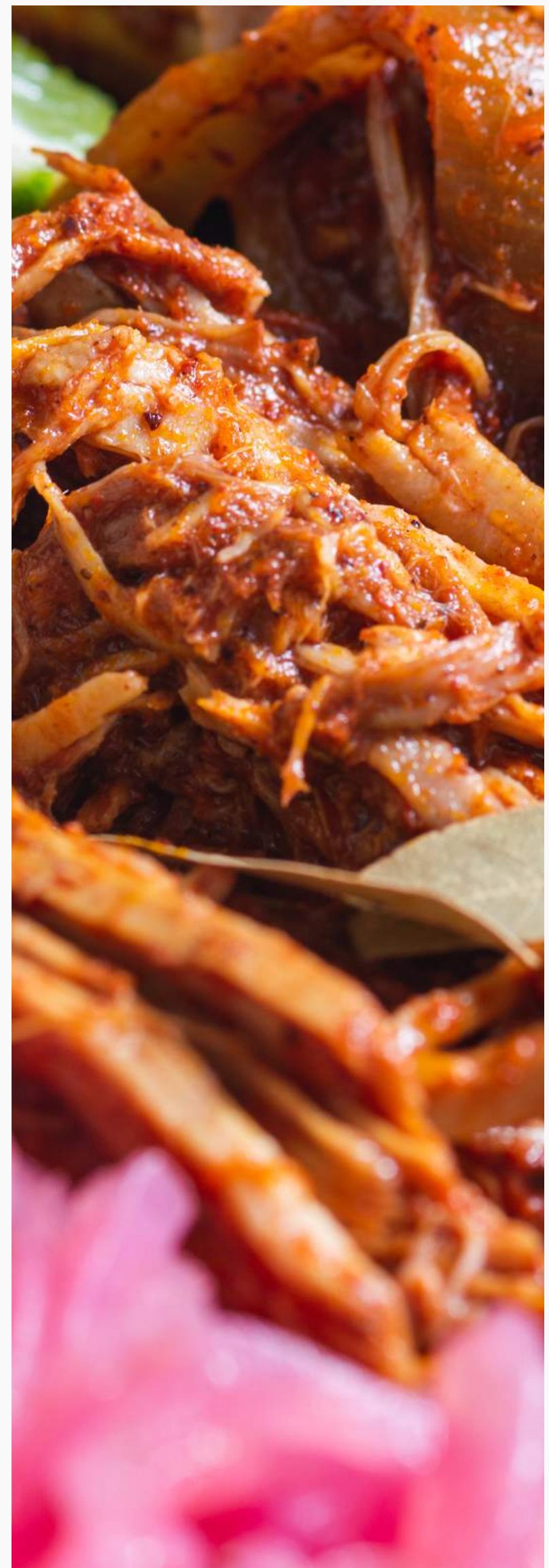
# COCHINITA PIBIL

La cochinita pibil est l'un des **plats typiques de la cuisine mexicaine**. Originnaire de la péninsule du Yucatan, dans le sud du pays, son utilisation s'étend aujourd'hui à tout le Mexique.

Le nom de ce plat est dérivé de la langue maya. Pour les anciens habitants du sud-est du Mexique, qui étaient pour la plupart des Mayas, «Pib» ou «Pibil» était une méthode de cuisson de la viande.

En fait, «Pib» signifie enterré ou cuit sous terre. C'est dans un four sous terre et construit avec de la pierre ou du bois, que les aliments, enveloppés dans des feuilles de bananier, sont mis à cuire. Cette méthode permet à la viande d'être extrêmement tendre.

Chez Lili et Gordo, nous préparons la cochinita de façon plus contemporaine dans un four régulier mais la base traditionnelle de ce plat est la même, soit une marinade préparée avec l'épice signature du Yucatan, l'achiote (aussi appelé annatto).



# MIXIOTE

Ce plat est cuit en sauce généralement avec des piments et des herbes aromatiques et peut être préparé avec n'importe quel ingrédient, y compris du lapin, du bœuf, du porc, du poulet, du poisson ou des légumes. (*En fait, c'est une papillote!*) Le mixiote se mange tel quel ou en taco.

Le terme «mixiote» désigne une membrane mince et obtenue à partir de feuilles de maguey (C'est une variété d'agave). Malgré l'origine de son nom, il est peu probable que tu trouves au Mexique des mixiote préparée avec la vraie feuille. La plupart des gens préparent le plat en utilisant du papier sulfurisé régulier.

Chez Lili et Gordo, **notre recette de mixiote est végétarienne** et à base de champignon, de **nopal(cactus)** avec de la courgette. C'est l'idéal si tu préfères une variété de **taco plus sain et délicieux** avec ses aromates tel que le piment guajillo.



# TINGA

Pendant la période coloniale, les cuisiniers de l'état de Puebla au Mexique ont inventé les tingas, qui sont un véritable mariage entre l'Espagne et le Mexique. En utilisant **un mélange d'aliments européens et mexicains avec une méthode de cuisson européenne**, le tinga est devenu l'un des plats les plus populaires au Mexique.

Habituellement, le plat est préparé avec du poulet, de la tomate, des piments chipotle et de l'oignon. Le tout est mijoté en sauce et il existe différentes versions selon la région et la personne qui cuisine.

Les variantes incluent du porc, du bœuf, des champignons et même de la **fleur d'hibiscus** comme dans la **recette de tinga végétarien de Lili**.

Dans la tinga de Lili, tu découvriras le piment morita. Ce sont des petits jalapeños ou serranos, qui sont laissés à murir et à sécher sur le plant avant d'être fumés.





# LES GARNITURES

Même si une garniture secondaire est incluse avec chaque tacos de Lili et Gordo, il est coutume d'ajouter plusieurs garnitures dans les tacos. Par exemple, même le plus petit stand de tacos au Mexique aura au moins une demi-douzaine d'options pour compléter les tacos. (*Petit conseil: Résiste tout de même à l'envie de surcharger ton taco...*)

**La lime est probablement la plus importante de toutes les garnitures.** Une pression rapide ajoute un soupçon d'acide qui fait ressortir magnifiquement les saveurs du taco. Les garnitures fraîches les plus populaire sont souvent les **oignons** crus et la **coriandre**.

D'autres garnitures typiques sont le «pico de gallo», la guacamole, des piments ou des oignons sautés (Notre garniture de «cebollitas toreadas» inclue avec nos tacos de carnitas en sont un exemple. Ce sont des oignons sautés avec un assaisonnement populaire au Mexique, la sauce «Maggi»).

# LES SAUCES

**Le piquant au Mexique c'est un choix** et la plupart des stands de tacos proposent au moins deux salsas maisons différentes pour pimenter les tacos.

Chez Lili et Gordo, nos principales salsas sont la salsa verde(douce) et la salsa roja(épicée) qui sont les essentielles pour des tacos.

Dans la cuisine mexicaine, la salsa verde est généralement à base de tomatille. Les tomatilles sont de la même famille que les tomates, mais ils sont plus proches de la groseille ou de la cerise de terre. Elles sont appréciées dans le monde culinaire pour leur légère acidité qui se marie très bien avec les saveurs fougueuses. Ainsi, au Mexique, la salsa verde est généralement une salsa à base de tomatilles mélangées à des piments, des oignons et d'autres ingrédients.

La salsa roja est l'une des salsas mexicaines les plus connues. Elle est préparée avec des tomates rouges mûres pour lui donner sa couleur rouge vif caractéristique. La plupart des recettes comprennent des oignons, de l'ail et des piments.



# LES BOISSONS

Comme les tacos, il existe une multitude de breuvages traditionnels mais concentrons nous sur ce qui accompagne parfaitement les tacos.

La vie du peuple mexicain ne serait pas la même sans ses délicieuses Agua de Jamaica et Horchata...

## AGUA DE JAMAICA

La fleur d'hibiscus est un aliment omniprésent dans la culture mexicaine. Cependant, elle n'existerait pas au Mexique sans la route commerciale que l'Espagne a établie il y a des siècles.

Dès que la fleur a été introduit sur la côte d'Acapulco (Guerrero), les habitants du littoral ont réalisé son potentiel. L'agriculture a commencé à grande échelle et n'a jamais cessé.

Aujourd'hui, c'est précisément l'État de Guerrero qui est à la tête de la production florale mexicaine, avec quelque 18 000 hectares plantés par plus de 6 000 agriculteurs.

On trouve maintenant des vins, des confitures, des conserves, des quesadillas, des sauces, des soupes, des liqueurs, des desserts et des tacos. De plus, il est devenu un ingrédient essentiel de la cuisine végétarienne.

**Mais c'est en breuvage que la fleur d'hibiscus est la plus populaire.**

Avec notre **sirop concentré de fleur d'hibiscus**, il est simple de faire l'agua de Jamaica. Il suffit de diluer 1 part de sirop d'hibiscus avec 4 part d'eau et de la glace.

Les Mexicains ont tendance à la boire très sucrée mais si tu la préfères moins sucrée, il suffit d'ajouter de l'eau.







## HORCHATA

C'est une boisson très populaire et se retrouve dans presque tous les restaurants, marchés ou rues.

L'horchata est arrivée au Mexique par la colonisation espagnole, qui l'a prise par tradition à Valence, en Espagne. N'ayant pas de noix tigré, **c'est avec le riz que la boisson est réalisée** le plus souvent. En plus du riz, les autres ingrédients principaux sont la cannelle, le sucre et la vanille.

## BIÈRE

Bière et tacos, c'est un mariage classique que nous avons probablement tous essayé à un moment ou à un autre. Bien que n'importe quelle bière puisse être un bon accord pour les tacos, certains styles rendent nos papilles plus réceptives aux saveurs mexicaines.

Les **bières Mexicaines** que tu peux trouver facilement sont la **Modelo Especial** et la **Corona**. Ce sont des lager blonde donc parfaites avec tous les tacos.



Nos suggestions de bières:

- **Lager Blonde:**  
Se combine à tout
- **American Pâte américaine:**  
Pastor et Carnitas
- **Brown Ale:**  
Cochinita
- **Pilsner:**  
Mixiote / Tinga végétariens

## VINO

Finalement, au Québec, nous aimons bien boire du vin avec nos repas alors si jamais c'était le cas avec les tacos, voici ce qu'il faut savoir.

La cuisine mexicaine est pleine de complexité et de vivacité des saveurs. Il n'y a donc rien de mieux que des vins acides et persistants en bouche, comme ceux offerts par le **Sauvignon Blanc**, le **Chardonnay** ou les **Rieslings** secs. Du côté des rouges, nous suggérons un **Pinot noir** ou un **Tempranillo**.

Et savais-tu que le Mexique produit du vin depuis plusieurs siècles... mais là toute une longue histoire...

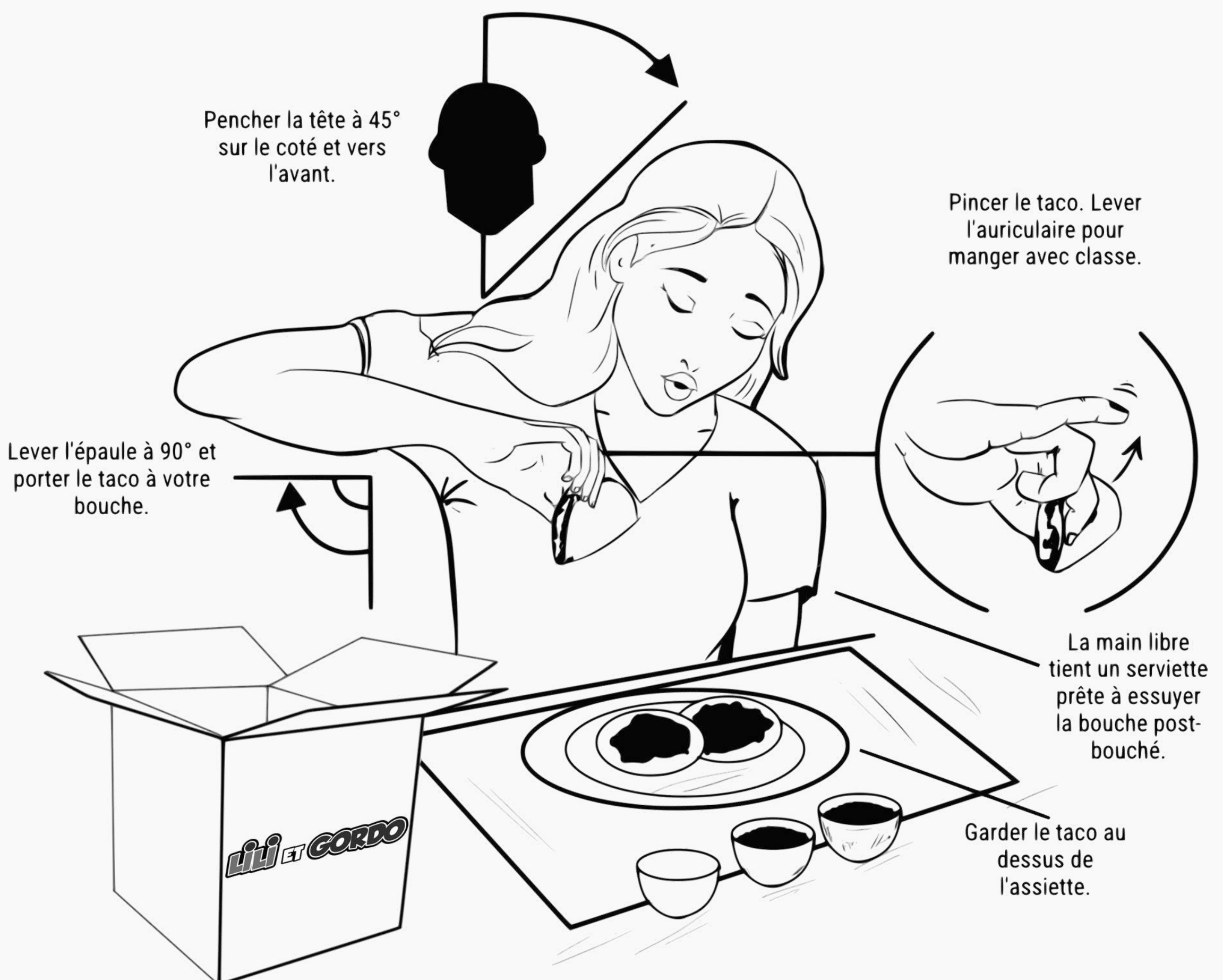


# COMMENT MANGER UN TACO

Pour réussir à manger un taco sans créer de gros dégâts, procédez comme suit:

1. Ne surcharge pas ton taco, aussi tentant que cela puisse être.
2. Pince le taco au centre.
3. Penche la tête sur le côté à 45 degrés et vers l'avant.
4. Lève l'épaule à 90 degrés et amène la bouche vers le taco.
5. Garde le taco au dessus de l'assiette.
6. Une fois le taco entamé, ne le repose pas.
7. Garde une serviette dans l'autre main pour t'essuyer la bouche post-bouché.

Bonne chance et bon tacos!







**LILi ET GORDO**

[LILIETGORDO.COM](http://LILIETGORDO.COM)

