

Tacos végétariens à la Sauce piquante émeraude et Jalapeño — sauce émeraude jalapeño

La sauce émeraude jalapeño apporte tout de suite une vivacité végétale à ces tacos végétariens : robe verte brillante, attaque fraîche et montée pimentée maîtrisée. Ici, elle nappe des tortillas garnies de haricots noirs fondants, de grains de maïs rôtis légèrement caramélisés et d'avocat crémeux, créant un contraste de textures et de températures. L'oignon rouge croquant, la coriandre herbacée et un filet de citron vert relèvent la composition pour un repas convivial et rapide à préparer. En moins d'une heure, tu obtiens des tacos pleins de relief, facilement modulables selon l'intensité désirée — parfaits pour un dîner en famille ou un déjeuner entre amis.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
15 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 8 petites tortillas de blé ou de maïs
- 400 g de haricots noirs cuits (en boîte, rincés et égouttés)
- 200 g de maïs (frais ou surgelé)
- 2 avocats mûrs
- 1 oignon rouge moyen
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 120 g de fromage frais émietté ou feta (optionnel)
- Sauce piquante émeraude et Jalapeño (voir dosage)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce piquante
émeraude et Jalapeño -
155G



Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare les légumes: tranche finement l'oignon rouge, coupe les avocats en lamelles et cisèle la coriandre. Presse le citron vert.

Si tu utilises du maïs frais ou surgelé, chauffe une poêle à feu vif avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Fais revenir le maïs 6-8 minutes jusqu'à ce qu'il prenne des points dorés. Sale légèrement.

Dans une autre poêle, chauffe 1 c. à soupe d'huile et réchauffe doucement les haricots noirs 3-4 minutes. Écrase légèrement quelques haricots à la fourchette pour obtenir une texture plus crémeuse. Assaisonne de sel et poivre.

Chauffe les tortillas quelques secondes de chaque côté dans une poêle sèche très chaude ou au four à 120 °C enveloppées dans un torchon pour qu'elles restent souples.

Montage: dépose sur chaque tortilla une couche de haricots noirs, quelques cuillerées de maïs rôti, des tranches d'avocat et un peu d'oignon rouge.

Ajoute la coriandre ciselée et, si tu le souhaites, du fromage frais émietté.

Nappe avec la Sauce piquante émeraude et Jalapeño selon le dosage recommandé (voir ci-dessous). Termine par un filet de jus de citron vert pour réveiller les arômes.

Sers immédiatement pendant que les tortillas sont chaudes et que les contrastes de textures sont bien marqués.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour un maïs encore plus gourmand, ajoute une pointe de paprika fumé pendant la cuisson. Si tu veux une onctuosité supplémentaire, écrase la chair d'un avocat avec un peu de sel et mélange-la à une cuillère de sauce pour une crème verte à tartiner.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit