

Tacos végétariens aux haricots rouges et poivrons

Envie d'un dîner convivial et parfumé ? Ces tacos végétariens marient la douceur fondante des oignons et des poivrons caramélisés à la chair onctueuse des haricots rouges, relevés par le mélange Tacos qui apporte des notes de cumin, d'agrumes et une pointe d'épices. La garniture, moelleuse et légèrement relevée, se dépose dans des tortillas chaudes et se complète d'avocat crémeux, de maïs croquant, de yaourt nature et de coriandre fraîche. Rapide et généreuse, cette recette promet un repas à partager en toute simplicité.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
20 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 8 tortillas de maïs ou de blé (petites)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons moyens, émincés
- 2 poivrons (rouge et jaune), épépinés et coupés en lanières
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 boîte (400 g) de haricots rouges, égouttés et rincés
- 150 g de maïs doux (en boîte ou surgelé)
- 1 avocat mûr, coupé en dés
- 150 g de yaourt nature (ou yaourt végétal pour une version vegan)
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche, grossièrement ciselée

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Tacos



Scanner pour voir le produit

- 1 citron vert (jus)
- Sel et poivre du moulin
- 2 cuillères à café de mélange Tacos

Préparation

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.

Ajoutez les oignons émincés et faites-les revenir 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez les lanières de poivron et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.

Baissez le feu, ajoutez l'ail haché et saupoudrez les 2 cuillères à café de mélange Tacos. Faites revenir 30 à 45 secondes pour libérer les arômes, en remuant.

Incorporez les haricots rouges et le maïs, mélangez délicatement et laissez mijoter 4 à 5 minutes pour que les saveurs se lient. Rectifiez l'assaisonnement avec sel, poivre et un peu de jus de citron vert.

Pendant ce temps, réchauffez les tortillas: passez-les 30 secondes de chaque côté à la poêle chaude ou au four, puis conservez-les couvertes pour qu'elles restent souples.

Préparez la garniture fraîche: mélangez l'avocat en dés avec un filet de jus de citron vert et une pincée de sel.

Composez les tacos: répartissez la préparation aux haricots sur les tortillas chaudes, ajoutez l'avocat, une cuillerée de yaourt nature et parsemez de coriandre ciselée.

Servez immédiatement avec des quartiers de citron vert pour ajuster l'acidité selon les goûts.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour intensifier les arômes, faites infuser le mélange Tacos 30 secondes dans l'huile chaude avant d'ajouter les légumes. Vous pouvez remplacer les haricots rouges par des haricots noirs ou ajouter des cubes de patate douce rôtis pour plus de gourmandise. Servez avec des oignons rouges marinés pour une touche acidulée.

