FICHE RECETTE

Mise à jour : 18/04/2024

Tacos veggie aux haricots rouges frits

Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.2	Vinaigre de cidre en bouteille verre 1 L BEAUFOR	0012318
PM	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254
PM	Poivre noir en grain en sachet 1 kg CARAVELLE	0093039
PM	Sucre en poudre en paquet 1 kg GUSTO DEBRIO	0052705
PM	Piment fort concassé en boîte 150 g DUCROS	0267114
0.5	Haricots rouges en boîte 5/1 TOQUELIA	0025087
0.05	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
0.005	Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0032540
PM	Mélange d'épices mexicain en boîte 185 g DUCROS	0032782
0.02	Spécialité au citron vert en bouteille verre 70 cl PULCO	0175691
0.075	Maïs doux en grains sous-vide en boîte 4/4 TOQUELIA	0025095
3 PCE	Oignons rouges moyens	~
3 PCE	Avocats mûrs à point	~
1 PCE	Oignons blancs moyens	~
0.25	Coriandre fraîche	~
10 PCE	Galettes de maïs	~
2 PCE	Sucrines	~
0.25 PCE	Poivron rouge	~
1.5 PCE	Citron vert	~

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation

Étapes de préparation

1. Emincer la moitié des oignons rouges. Faire chauffer le vinaigre de cidre avec le sel, le sucre et le piment concassé.
2. Verser sur les oignons et laisser macérer quelques heures. Puis conserver au frais.
3. Egoutter les haricots rouges. Hacher finement l'autre moitié des oignons rouges avant de les faire revenir dans de l'huile d'olive. Y ajouter les haricots rouges et la purée d'ail. Assaisonner et laisser cuire à feu moyen environ 25 min en remuant régulièrement.
4. A l'issue de la cuisson, laisser refroidir et mixer plus ou moins grossièrement. Réserver.
5. Préparer le guacamole à base d'avocat, citron vert, ail, oignons, épices mexicains et autres assaisonnements.
6. Préparer les autres éléments de la recette : la sucrine, les lamelles de poivrons rouges, les citrons verts en morceaux, les pluches de coriandre.
7. Avant le dressage, passer les galettes de maïs 10 à 15 secondes sur chaque face dans une poêle bien chaude. Les réserver sous un linge chaud, en attendant de les garnir.
8. Pour le garnissage, tartiner les galettes avec la purée de haricots rouges frits, une bonne cuillère de guacamole, les feuilles de sucrine, les lamelles de poivrons rouges, les oignons marinés, quelques grains de maïs, les quartiers de citrons verts et les pluches de coriandre.
9. Maintenir dans un environnement tempéré, si possible.

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation