Tex-Mex

F01007

Tacos végétariens

Tortillas de maïs garnies de guacamole, émincé végétal, haricots noirs, salade, citron

Plats

Plancha

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS DE MAIS Ø 15 CM	7493	3 pces
GUACAMOLE EXTREME SUPREME 1 kg ❄	7192	60 g
HARICOTS BLACK TURTLE (NOIRS)	22120	0.03
TACO MIX'	6292	0.01 pces
CUBES D'AVOCAT ❄	6722	30 g
PIMENTS JALAPENOS EMINCES	7036	5 g
Coriandre fraîche		4 g
Citron vert		0.3 pces
Tomates grappes		40 g
Poivrons verts		20 g
Poivrons rouges		20 g
Oignons		50 g
Choux rouge		10 g
Maïs en grains		30 g
Roquette		15 g

Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation le guacamole, les cubes d'avocat et l'émincé végétal.
La veille au soir également mettre à tremper les haricots noirs dans de l'eau et les reserver au frais.
Eplucher les oignons et les émincer.
Laver les poivrons, les équeuter, les épépiner et les émincer.
Sur une plancha, saisir les poivrons rouges et verts avec un peu d'huile, jusqu'à obtenir une légère coloration tout en conservant le croquant. Procéder de même pour les oignons.
Cuire les haricots noirs environ 1 heure, départ eau froide, saler en fin de cuisson.
Rincer à l'eau clair le mais.
Laver la roquette.
Préparer un pico, dans un saladier réunir :
- La tomate lavé et couper en petits dés
- La moitié de l'oignon éplucher et ciseler
- La moitié du piments jalapenos haché
- Un trait de citron vert
- La coriandre haché
-Sel/poivre
Mélanger intimement et réserver au frais.

Mise en oeuvre

Sur une plancha chaude et légérement huilé, saisir l'émincé végétal environ 2/3 minutes des deux cotés, soupoudrer les épices fajitas, bien mélanger l'ensemble.
Ajouter les oignons et poivrons, les mélanger à la proteines végétal, quelques secondes, puis dresser dans le poelon crépitant.
Sur une plancha chaude et légérement huilé, saisir l'émincé végétal environ 2/3 minutes des deux cotés, soupoudrer les épices Tacos mix, bien mélanger l'ensemble.
Ajouter les oignons et poivrons, les mélanger à la proteines végétal, quelques secondes.
Tremper en aller retour les tortillas de mais dans un saladier remplie d'eau, puis les récheuffer sur une plancha chaude environ 10 secondes de chaque cotés.
Cette opération consiste à réhydrater les tortillas en express puis developper leur parfun légendaire.
Poser les tortillas chaudes sur l'assiette dresser les tacos :
- Le guacamole
- L'émincé végétal et ces oignons/poivrons
- Les cubes d'avocat
- Le pico
- Les grains de mais
- Le chou rouge en lamelles
- Les haricots noirs
Finir avec quelques feuilles de roquette et les quartiers de citron vert.

SA SDV
ZA DU PONT NEUF
BP. 20177 SALLES D'ANGLES
16121 COGNAC CEDEX 6
Tél. 05 45 82 83 11
Fax. 05 45 83 98 96
www.sdvfrance.fr