

Plancha

Tacos aux légumes

Tortilla de maïs garnies de guacamole, tomates, radis, brocoli, chou rouge



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation le guacamole et les cubes de mangues en froid positif.

Mettre à tremper dans de l'eau froide les haricots noirs et réserver au frais.

Réaliser un pico, dans un saladier réunir :

- Les dés de tomates
- L'oignon épluché et coupé en dés
- La coriandre fraîche émincée
- Les cubes de mangues coupés en deux
- Hacher la moitié du piment Jalapenos
- Le jus de citron vert
- Un trait d'huile d'olive
- Sel/poivre

Mélanger délicatement l'ensemble, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et réserver au frais.

Préparer les têtes de brocolis et les blanchir dans de l'eau bouillante salée environ 20 secondes puis rafraîchir et réserver au frais.


Laver et préparer les radis, puis les émincer.

Laver et émincer le chou rouge.

Eplucher les carottes et les couper en bâtonnets fins.

Cuire le riz basmati

Cuire les haricots noirs, départ eau froide environ 1 heure.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS DE MAIS Ø12 CM	7492	3 pces
DELUXE GUACAMOLE 500 g	 7944	60 g
Graines de sésame		4 g
Huile d'olive		5 ml
Radis		1 pces
Carottes		50 g
Citron vert		0.2 pces
Oignons		20 g
Coriandre fraîche		3 g
Tomates grappes		40 g
Chou rouge		50 g
Brocolis		40 g
Riz basmati		50 g
Basilic frais		2 g

Mise en oeuvre

Dans un saladier remplie d'eau froide, effectuer un aller-retour avec les tortillas de maïs et les snacker sur la plancha sans matières grasses environ 10 secondes de chaque cotés.

Puis dresser les tacos :

- Le guacamole
- Les carottes
- Le pico
- Les haricots noirs
- Le chou rouge
- Les brocolis

Envoyer aussitôt avec le riz chaud..