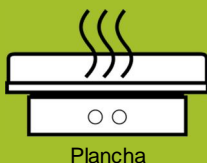


Tacos haricots noirs & patate douce

Tortillas de maïs nappées de guacamole et garnis de cubes de patate douce rotis et de haricots noirs.



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation les tortillas, le guacamole et les cubes d'avocat. Mettre à tremper dans de l'eau les haricots et réserver au frais au moins 12 heures. Dans un saladier réunir, la tomate lavé et coupé en dés, la moitié de l'oignon épluché et ciselé, la coriandre fraîche émincé, le jus du citron vert, le piment jalapenos haché, ajouter un trait d'huile d'olive, assaisonner et mélanger délicatement l'ensemble réserver au frais. Couper la féta en cubes et réserver au frais. Eplucher la patate douce et la couper en cubes, puis dans une plaque à rôtir légèrement huilé les cuire dans un four à 180° pendant environ 10 minutes. Bien rincer les haricots noirs, puis dans une casserole remplie d'eau, ajouter les haricots, une gousse d'ail et des feuilles de laurier, cuire environ 2 heures.

Mise en oeuvre

Sur une plancha chaude réchauffer des deux cotés les tortillas de maïs puis dresser les tacos :

- Etaler au centre de la tortilla le guacamole
- Ajouter les patates douces chaudes
- Les haricots noirs
- Le pico, les cubes d'avocat, la féta

Suggestion

Afin d'assouplir davantage les tortillas juste avant de les réchauffer, vous pouvez les tremper façon aller retour dans un saladier d'eau.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS DE MAIS SOUPLE Ø 15 CM	7206	3 pces
GUACAMOLE EXTREME SUPREME	7942	90 g
HARICOTS BLACK TURTLE (NOIRS)	22120	30 g
CUBES D'AVOCAT ORIGINE PEROU	7991	60 g
PIMENTS JALAPENOS EMINCES	7036	5 g
Patates douces		120 g
Coriandre fraîche		4 g
Tomates fraîches		50 g
Oignons		30 g
Féta		60 g