

Tacos aux légumes



4 personnes •



Difficile •



Préparation 30 mn •



Cuisson 25 mn • Repos 40 mn



Ingrédients

- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 gros oignon
- ✓ 4 gousses d'ail écrasées
- ✓ 1 c. à soupe de piment en poudre
- ✓ 1/2 piment rouge frais
- ✓ 1 poivron vert émincé
- ✓ 1 poivron rouge émincé
- ✓ 1 courgette verte émincée
- ✓ 1 patate douce en cubes
- ✓ 50 g de maïs doux
- ✓ 400 g de tomates concassées en boîte
- ✓ 1/2 c. à café d'origan séché
- ✓ Pincée de piment de Cayenne
- ✓ 4 c. à soupe de **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 1 c. à soupe de coriandre fraîche
- ✓ Sel et poivre
- ✓ 8 tacos

Pour la sauce tomate :

- ✓ 200 g de tomates-cerises
- ✓ 1/2 oignon rouge en petits dés
- ✓ Poignée de coriandre
- ✓ Jus d'1/2 citron vert
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile puis verser l'oignon, l'ail, le piment et le piment en poudre et les faire dorer pendant 5 minutes. Ajouter les poivrons, la patate douce, les courgettes, le maïs doux, le sel, le poivre et faire revenir pendant 5 minutes supplémentaires.

Ajouter ensuite les tomates en conserve et assaisonner avec l'origan, le piment de Cayenne, le sel et le poivre. Laisser mijoter le mélange de légumes pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tous ramollis et que la sauce ait épaissi. Enfin, ajouter le **Riz Loprofin** cuit et la coriandre et faire chauffer doucement.

Pour préparer la sauce, mélanger les tomates cerises, l'ail, l'oignon, la coriandre, le jus de citron vert et l'huile d'olive. Assaisonner avec le sel et poivre.

Garnir les tacos avec le mélange de légumes et un peu de sauce. Servir immédiatement sinon les tacos seront imbibés de sauce.

👨‍🍳 ASTUCE Toque Chef:

Pour la garniture aux légumes, il est possible d'utiliser n'importe quel légume qu'il vous reste dans votre réfrigérateur. Cette garniture se congèle très bien et peut simplement accompagner du **Riz Loprofin** pour un repas rapide.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	395 kcal	7,6 g	307 mg	330 mg	146 mg	622 mg	307 mg	226 mg
			15 1/3 parts	13 parts	14 2/3 parts	12 1/2 part	12 1/3 parts	

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

Plats

Loprofin