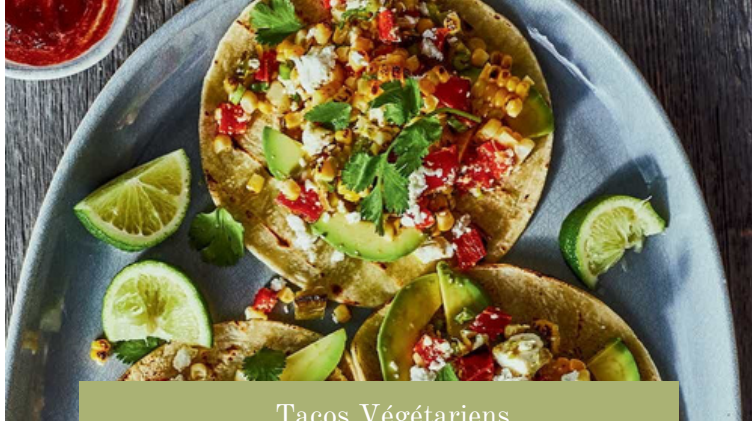




Tacos Végétariens

4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients

- 8 tortillas de maïs ou blé
- 1 boîte de haricots rouges (250 g égouttés)
- 1 boîte de maïs (150 g)
- 1 oignon rouge
- 1 poivron vert
- 2 tomates
- 1 avocat
- 100 g de fromage râpé (cheddar ou emmental)
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1 c. à café de cumin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche
- Sauce salsa ou sauce yaourt citronnée

Préparation

- Emincer l'oignon, le poivron et les tomates.
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon et le poivron avec l'huile d'olive.
- Ajouter les haricots rouges, le maïs, les tomates et les épices. Laisser mijoter 10 minutes.
- Pendant ce temps, préparer l'avocat en tranches fines.
- Réchauffer les tortillas à la poêle ou au four.
- Garnir les tortillas avec la préparation de légumes, quelques tranches d'avocat, du fromage râpé et un peu de coriandre.
- Ajouter la sauce (salsa ou yaourt-citron) et déguster aussitôt.