



TACOS MEXICAINS

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les haricots rouges sont une source végétale très intéressante de calcium ! Un minéral particulièrement important pour la solidité osseuse, mais aussi impliqué dans la contraction musculaire. Cette recette apporte 12% de vos besoins quotidiens en calcium, tout en étant végétalienne !

Pour : 4 personnes

Niveau : Facile

Temps : 30min à 1h

INGREDIENTS

- 8 tortillas (voir recette)
- 450g d'haricots rouges en boîte (ou cuits à l'avance)
- 2 tomates (environ 200g)
- 1 oignon rouge moyen (120g)
- 3 gousses d'ail
- 200ml de lait de coco
- 2 cuillères à café de pâte de curry rouge
- 2 cuillères à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 càc d'huile de tournesol

Pour le guacamole

- 2 petits avocats (pour avoir 200g de chair)
- 20g d'oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à café de cumin
- 1 càc de paprika et curcuma
- 1 càc de feuilles de coriandre sèche
- Sel poivre

1. Préparez les tortillas (voir recette) si vous les faites maison.
2. Pelez et coupez l'ail et l'oignon. Les faire revenir dans une poêle avec la cuillère à café d'huile de tournesol.
3. Lavez et découpez les tomates. Ajoutez-les à la poêle et laissez cuire quelques minutes à feu moyen.
4. Egouttez les haricots rouges et ajoutez-les à la poêle avec le lait de coco, la pâte de curry et les épices. Salez et poivrez au goût.
5. Laissez mijoter quelques minutes à découvert et à feu doux, en ajoutant un peu d'eau pendant la cuisson si nécessaire.
6. Pendant ce temps, préparez le guacamole : coupez l'avocat en deux, ôtez le noyau et la peau. Dans un bol, écrasez la chair avec le jus de citron puis ajoutez l'ail et l'oignon finement hachés, les épices et la coriandre. Salez et poivrez au goût.
7. Le tout est prêt à assembler : dans une tortilla, déposez environ deux cuillères à soupe d'haricots rouges, une cuillère à soupe de guacamole et assaisonnez d'un filet de jus de citron vert. Refermez la tortilla et savourez !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE	FIBRES
19,5g	27g	78g	6,5g	14,5
633 kcal				

Pour un menu complet et équilibré, voici ce que je vous propose :

- **Entrée** : Salade verte et vinaigrette
- **Plat principal (non-végétarien)** : Tacos + 50g de viande hachée par personne ajoutés aux haricots rouges
Ou **plat principal (végétarien)** : Tacos végétaliens
- **Dessert** : Yaourt aux fruits
- **A côté** : De l'eau

GALERIE PHOTOS



Sources :

<https://www.anses.fr/fr/content/le-calcium#:~:text=Elle%20est%20de%201000%20mg,mg%20jusqu'%C3%A0%2019%20ans.>