Tacos à l'avocat, courge rôtie et haricots noirs

Recette fournie par: Les Avocats du Mexique
Source de la recette: Cuisinidees.com

Info Sur La Recette

Portions: 4

Ingrédients

1 courge musquée d'environ 1,3 kg / 2,9 lb

2 c. à soupe d'huile d'olive

¼ de c. à thé de sel

Poivre du moulin

2 c. à thé de sumac (ou de paprika)

½ c. à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail, finement hachée

1 boîte (540 ml) de haricots noirs, rincés et égouttés

1 c. à thé de cumin moulu

½ c. à thé de poudre de chili

Sel

8 à 10 tortillas de maïs

1 avocat du Mexique, coupé en dés

½ tasse de feta émietté

Coriandre fraîche, sauce piquante et quartiers de lime, pour servir

Instructions

Étape 1

Préchauffer le four à 425°F. Peler et couper la courge en deux. Retirer les graines et les filaments, et couper la courge en dés.

Étape 2

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les morceaux de courge. Arroser d'huile d'olive, saler, poivrer, et saupoudrer de sumac ou de paprika. Rôtir pendant 25 minutes.

Étape 3

Dans une petite casserole, à feu doux-moyen, chauffer ½ c. à soupe d'huile d'olive avec l'ail. Ajouter les haricots noirs, le cumin moulu, le chili, le sel et ¼ de tasse d'eau. Porter à ébullition. Couvrir et réduire le feu à doux. Laisser mijoter doucement environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que les haricots soient bien chauds et tendres (mais pas secs).

Étape 4

Dans une poêle bien chaude, réchauffer les tortillas pendant quelques minutes. On peut également procéder au micro-ondes pendant 20 secondes. Les recouvrir d'un linge propre pour qu'elles ne sèchent pas.

Étape 5

Garnir les tortillas de courge rôtie, de haricots noirs, d'avocat et de feta. Servir avec de la coriandre fraîche, de la sauce piquante et des quartiers de lime.

Vous trouverez les 12 recettes en vedette au www.MoisdelaNutrition2017.ca

Les diététistes du Canada
Dietitians of Canada

Commanditaires officiels:

Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.

©Les diététistes du Canada, 2017. Réimpression intégrale autorisée. Réservé à un usage non commercial.