



## TACOS AU CONCOMBRE

# TACOS AU CONCOMBRE

## Ingrédients

**pour 4 personnes :**

### Pour le plat et la garniture

- ▶ 1 concombre
- ▶ 8 tortillas de maïs
- ▶ 1 oignon jaune
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 1 poivron rouge
- ▶ 90g de quinoa
- ▶ 1 boîte de 400g de haricots rouges
- ▶ 300 ml sauce tomate cuisinée
- ▶ 1 c à s. de ketchup
- ▶ 1 c à s. de sirop d'érable
- ▶ 1 c à s. de vinaigre de cidre
- ▶ 1 c à c. paprika (fumé idéalement)
- ▶ 1/2 c à c. de cumin
- ▶ Sel et poivre

### Pour la sauce blanche

- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 150g de yaourt à la grecque
- ▶ 1 c à s. d'huile d'olive
- ▶ 1 c à c. de jus de citron
- ▶ 1/2 c à c. de sel

### Pour la salsa de concombre

- ▶ 1/2 oignon rouge
- ▶ 1 citron vert
- ▶ 1 petit piment
- ▶ 1 bouquet de coriandre

## Préparation de la garniture :

- 1 Verser dans votre poêle, 1 c.à.s d'huile et faire y revenir, pendant 5 minutes, l'oignon jaune, 2 gousses d'ail émincées, avec le poivron, préalablement épépiné et coupé en dés.
- 2 Ajouter la sauce tomate, le ketchup, le sirop d'érable, le vinaigre de cidre, le cumin et le paprika, du sel et du poivre. Mélanger puis verser le contenu de la boîte de haricots rouges, jus compris. Laisser cuire à frémissements pendant 20 minutes.
- 3 Pendant ce temps, cuire le quinoa dans de l'eau bouillante, salée, pendant 10 minutes à l'aide de la table de cuisson à induction. L'égoutter, puis l'ajouter à la sauce en fin de cuisson.

## Préparation de la sauce et de la salsa de concombre :

### 1 Pour la sauce blanche au concombre :

Écraser la gousse d'ail restante, la mélanger avec 1 c à s. d'huile d'olive et 1 c à c de jus de citron.

Râper la moitié du concombre, ajouter 1/2 c à c. de sel et mettre dans une passoire, laisser le jus s'égoutter pendant 10 minutes. Puis presser le concombre entre les doigts et mélanger avec le yaourt grec et l'huile au citron et à l'ail.

### 2 Pour la salsa concombre :

Émincer le reste du concombre en tranches fines. Éplucher et émincer le demi-oignon rouge puis hacher la coriandre.

Mélanger tous ces ingrédients avec le jus du citron vert et le petit piment émincé.

- 3 Garnir les tacos des 3 préparations avant de servir.

