



Tacos à la courge butternut rôtie



Catégories : goûter * végétarien

Ingrédients:

- 4 tortillas de maïs

Pour préparer la butternut rôtie

- 1/2 butternut
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de piment de Cayenne

Pour préparer le chou

- 1/4 de chou vert lisse
- 300 gr de haricots noirs cuits (ou haricots rouges)
- 2 càs de coriandre fraîche ciselée
- 3 càs de jus de citron vert
- 1 càc d'huile d'olive
- sel & poivre

Pour le guacamole

- 1 avocat bien mûr
- 1 càs de jus de citron vert
- 1 à 2 tomates cerise
- 1 càc de coriandre moulue

Préparation:

Préchauffez votre four à 200°.

Pelez et coupez la butternut en cubes, puis placez les cubes dans un plat allant au four recouvert d'un papier sulfurisé. Versez par dessus l'huile d'olive, le piment et un peu de sel. Mélangez bien, et mettez à cuire pendant 30 minutes environ. Il faut que les cubes soient caramélisés sur tous les côtés, alors retournez les de temps en temps en cours de cuisson.

Pendant que la butternut cuit, émincez le chou en fines lamelles et placez le dans un saladier. Ajoutez les haricots, la coriandre, le jus de citron et l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre et mélangez bien le tout.

Pour le guacamole, écrasez l'avocat à l'aide d'une fourchette et coupez les tomates en tout petits

morceaux. Mélangez la purée d'avocat avec la coriandre et le jus de citron - une astuce, comme je suis fainéante, je passe tout au blender!

Faites ensuite chauffer les tortillas au four ou au micro ondes, puis assemblez.

un peu de salade de chou, de la butternut et du guacamole. et régalez vous!

Bon appétit !