

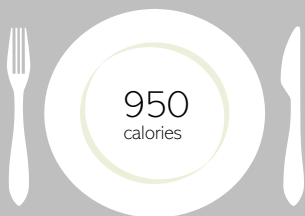


## Tacos végétariens à l'avocat



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



950  
calories

### ACCOMPAGNEMENT

Salsa de légumes

### À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

### INGRÉDIENTS

- 900 grammes de grelots, en dés
- 1 bouquet de coriandre, haché fin
- 1 gousse d'ail, haché fin
- 1 tomate, en dés
- 1 oignon, en dés
- 30 ml de vinaigre de vin blanc
- 30 grammes de cassonade
- 1 bloc de tofu, en dés
- 1 avocat, en purée
- 8 tortillas de farine de blé
- 1 contenant d'épices mexicains

### INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F ou chauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles.

Couper les pommes de terre et le tofu en dés, hacher finement la coriandre, l'ail, les tomates et oignon en dés. Écraser l'avocat en purée, saler et poivrer.

Sur une plaque de cuisson, mélanger les pommes de terre d'un filet d'huile de 1/3 du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir 20 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans un bol, mélanger la purée d'avocats, une pincée de coriandre, 1/2 c. à thé de vinaigre de vin blanc. Dans un bol, mélanger les oignons, le vinaigre de vin blanc restant et 2 c. à s. d'oignons.

Dans un bol, mélanger le tofu, le mélange d'épices restant, un filet d'huile d'olive, sel, poivre.

Sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'une mince couche d'huile à feu moyen-vif, cuire le tofu 5 minutes. Ajouter l'ail, les oignons restants, poursuivre 1 minute et ajouter 1/2 de la coriandre restante. Réserver.

Sur le BBQ ou dans le four, chauffer les tortillas. Dans un bol, ajouter les oignons marinés, les tomates, la cassonade, 4 c. à s. d'huile d'olive, la coriandre restante, sel, poivre et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant les pommes de terre et les tortillas. Badigeonner les tortillas du mélange d'avocats, du mélange de tofu et d'oignons et garnir de salsa tomates-coriandre.

### TEMPS

20

### RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit