



Recette

Tacos à la courge

Une combinaison inattendue mais fantastique

35 Min.

Temps de préparation



65 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

COURGE

500 g de courge, en cubes d'env. 2 cm

2 cs d'huile de colza

1 cc de chili ou de paprika fumé

sel, poivre

PÂTE DE HARICOTS

1 oignon, finement haché **De saison**

1/2 gousse d'ail, hachée

1 boîte de haricots Red Kidney, env. 290 g, rincés à l'eau froide, égouttés

1 piment vert, p. ex. jalapeño, en fines rondelles

1/2 cc de sel

1 cc de sucre

150 g de crème fraîche

2 citrons bio, en tranches

1 bouquet de coriandre, effeuillée grossièrement

env. 12 tacos frais ou fajitas

Voici comment faire

1 de 4

Rezeptvideo

2 de 4

COURGE

Répartir les cubes de courge sur la plaque préparée et mélanger avec l'huile, le chili et le sel. Laisser mariner pendant 3 à 5 minutes.

3 de 4

CUISSON

Faire cuire pendant 30 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C. Laisser refroidir.

4 de 4

PÂTE DE HARICOTS

Mettre les haricots dans une casserole avec tous les ingrédients jusque et avec le sucre et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes. Réduire les haricots en purée et laisser refroidir. Verser les cubes de courge, la pâte de haricots, la crème fraîche, les citrons et la coriandre dans des bols différents et servir avec les tacos.