



TACOS VÉGÉTALENS DE MAÏS ET HARICOTS, MAYONNAISE AU MISO



TEMPS DE PRÉPARATION TOTAL: 30 minutes
PORTIONS: 12 people

Ces tacos végétaliens faciles à préparer sont particulièrement délicats, avec leurs haricots et maïs grillés, une salade de chou croquante, une crème d'avocat et mayonnaise au miso saveur umami. Miam!

TACOS



Mélange d'épices pour tacos Old El Paso™ Original



1 paquet de Barquitas™ tortillas Old El Paso™



2 avocats dénoyautés, pelés et tranchés



1 boîte de 215 g de haricots rouges, rincés, égouttés, et séchés



125 g de chou chinois émincé



1 carotte, pelée et émincée



2 c. à soupe de coriandre fraîchement ciselée

MAYONNAISE AU MISO



1 oignon nouveau finement émincé en diagonale



1 c. à soupe d'huile d'olive



1 boîte de 198 g de maïs doux, égoutté et séché



1/2 c. à café d'huile de sésame grillée



125 g de mayonnaise végétalienne



1 c. à soupe de pâte de miso blanc



1 c. à café de sauce soja

1 MÉLANGEZ LA MAYONNAISE AU MISO

Dans un bol de taille moyenne, fouettez les ingrédients de la mayonnaise au miso pour les mélanger. Transférez 75 ml dans un petit bol pour servir et mettez de côté. Ajoutez au reste de mayonnaise au miso : le chou chinois, la carotte et l'oignon nouveau. Mélangez pour bien enrober le tout.

2 FAITES CUIRE LA GARNITURE

Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le maïs et les haricots et faites cuire pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés, en remuant de temps en temps. Retirez du feu puis incorporez le mélange d'épices et 1 cuillère à soupe d'eau.

3 RÉCHAUFFEZ LES TORTILLAS ET SERVEZ

Réchauffez les tortillas selon les instructions de l'emballage. Répartissez les tranches d'avocat uniformément entre les tortillas, puis ajoutez le mélange à base de chou chinois. Ajoutez le maïs et les haricots. Versez la mayonnaise au miso restante par-dessus et parsemez de coriandre. Servez avec des quartiers de citron vert.