



ASSIETTE VÉGÉTARIENNE À LA MEXICAINE

Avec un guacamole maison et une salsa de tomates



Patates douces



Épices mexicaines



Haricots noirs



Épi de maïs *



Avocat



Échalote



Piment rouge *



Gousse d'ail



Coriandre fraîche *



Citron vert *



Tomate *



Cheddar *



Crème aigre *

Total : 50 min.

Végé

Facile

Consommer dans les 5 jours

Vous allez préparer aujourd'hui une belle assiette mexicaine, un plat exotique et végétarien ; avec un guacamole maison et une salsa de tomates. Une assiette végétarienne contenant tous les nutriments dont vous avez besoin. Elle fournit en effet 75 % des apports quotidiens recommandés en fibres, notamment grâce aux patates douces et aux haricots noirs, mais aussi à l'avocat et au maïs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 3 bols et poêle.

Recette de assiette végétarienne à la mexicaine : c'est parti !



1 PRÉPARER LES FRITES

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez les **patates douces** et coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 1/2 cs huile d'olive par personne et saupoudrez-les de 1 cc d'**épices mexicaines** par personne. Salez et poivrez. Enfourez-les 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retournez-les à mi-cuisson.



2 CUIRE LES HARICOTS

Égouttez les **haricots noirs**. Dans un bol, mélangez-les à 1/2 cc d'**épices mexicaines** et 1/4 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Lorsque les **patates douces** ont déjà cuit 20 minutes, disposez les **haricots** par-dessus et enfourez le tout à nouveau. Pendant ce temps, détachez les grains de l'**épi de maïs**.



3 COUPER

Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **grains de maïs** 4 à 6 minutes avec une pincée de sel. Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en dés et émincez l'**échalote** très finement. Épipinez et émincez le **piment rouge**. Écrasez ou émincez l'**ail** et hachez grossièrement la **coriandre**. Pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers.



4 PRÉPARER LE GUACAMOLE

Coupez la **tomate** en petits morceaux. Écrasez l'avocat dans un bol, puis mélangez-le au **piment rouge**, à l'**échalote**, à l'**ail** et à 1/3 de la **coriandre**. Incorporez ensuite au guacamole, par personne, 1/2 cs de jus de **citron vert** et 1/2 cc d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Pour la salsa, mélangez les petits morceaux de **tomate** dans un bol avec 1/3 de la **coriandre**, 1 cc d'huile d'olive vierge extra, 1/2 cc de vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez.



5 FAIRE FONDRE LE CHEDDAR

Mélangez les grains de maïs, les **haricots noirs** et les **patates douces**, puis parsemez le tout de **cheddar**. Enfourez à nouveau la plaque 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le **cheddar** ait fondu.



6 SERVIR

Servez les **haricots** et les frites de patates douces garnis de **cheddar**, accompagnez-les du guacamole, de la salsa de **tomates** et de la **crème aigre**, garnissez le tout avec le reste de **coriandre** et les quartiers de citron vert.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patates douces (g)	300	450	600	750	1050	1200
Épices mexicaines (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Haricots noirs (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Épi de maïs (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Cheddar râpé (g 7) *	12	25	37	50	62	75
Crème aigre (g 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3582 / 856	504 / 120
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	12,7	1,8
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	26,6	3,7
Fibres (g)	23	3
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, supprimez l'huile d'olive vierge extra du guacamole. Vous pouvez aussi réduire de moitié la quantité de beurre indiquée pour la cuisson du maïs.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

