

Tacos des Trois Sœurs

La courge, le maïs et les haricots poussent bien ensemble du sol et se marient aussi bien dans l'assiette. Ces tacos comprennent ces trois ingrédients et sont délicieux.



Pour enfants



Végétarien



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
45 min



PORTIONS
6

Ingrédients

Courge

- 1 courge musquée moyenne (environ 1,125 kg/2 ¼ lb)
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

Haricots frits

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, pelées
- 1 ½ boîtes (1 ½ x 540 ml/19 oz) de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime (environ 1 lime)
- 5 ml (1 c. à thé) poudre de chili

Tacos

- 12 petites tortillas de maïs complet
- 125 ml (½ tasse) de fromage feta léger ou de fromage frais

Préparation

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Peler la courge, la couper en deux, et retirer les graines. Couper la courge en bâtonnets de 1x3 pouces et placer dans un bol moyen.
2. Verser 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive sur la courge et assaisonner avec la poudre de chili et l'origan séché. Mélanger pour enrober, puis transférer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et disposer les courges en une couche uniforme. Faire rôtir pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit bien dorée et tendre à l'intérieur. Retirer du feu et laisser refroidir.
3. Dans une poêle à bords élevés, faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter les gousses d'ail et faire cuire pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, en les retournant une fois. Dans la poêle, écraser les gousses d'ail à l'aide d'une fourchette.
4. Incorporer les haricots noirs, le cumin moulu et la poudre de chili et ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau. Laisser mijoter et cuire pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
5. Écraser le mélange de haricots à l'aide d'un pilon à pommes de terre ou d'une fourchette pour obtenir une pâte épaisse. Faire cuire les haricots pendant 2 minutes supplémentaires, en remuant constamment. Retirer du feu, ajouter le jus de lime et remuer pour mélanger.
6. Dans un poêlon, faire chauffer les tortillas à feu moyen-élevé. Transférer dans un linge de cuisine propre pour les garder au chaud. Étaler une cuillerée de haricots, 2 ou 3 morceaux de courge, et du fromage émietté. Saler au goût.

Trucs

- ✓ Alignez toutes les garnitures et laissez-vous aller! Par exemple, de la salsa, du yogourt grec nature à faible teneur en gras, de l'avocat, de la laitue, de la coriandre et de la lime.
- ✓ Vous pouvez remplacer la courge musquée fraîche par des cubes de courge musquée surgelés.
- ✓ Ces tacos sont un excellent moyen d'encourager vos enfants à goûter la courge musquée. Ajustez la quantité de poudre de chili pour satisfaire leurs papilles gustatives.
- ✓ Si vous décidez d'utiliser des haricots secs au lieu de haricots en conserve, assurez-vous de les faire tremper et de les cuire avant de les ajouter dans la poêle.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients qui contiennent beaucoup de sodium, de sucres ou de gras saturés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada