



# Tacos déjeuner végétariens aux haricots noirs Casa Mendosa<sup>MC</sup>

Portions 4 / 30 minutes



## INGRÉDIENTS

### Pour les tacos :

4 tortillas blanches de 7 po Casa Mendosa<sup>MC</sup>

1 c. à soupe de beurre non salé

4 œufs

1 avocat, tranché

Sel et poivre, au goût

1 tasse de coriandre fraîche, hachée

### Pour les haricots noirs :

1 c. à thé d'huile d'olive

1 gousse d'ail, émincée

2 tasses de haricots noirs entiers,  
égouttés

1/4 c. à thé de cumin moulu

1 c. à thé de jus de lime

Sel et poivre, au goût

Facultatif : Pour un goût plus épicé,  
ajouter 1 c. à thé de piment jalapeno  
frais émincé


### Pour la crema à la lime :

1/2 tasse de yogourt grec nature

Sel et poivre, au goût

2 c. à soupe de jus de lime

## INSTRUCTIONS

 Préparation: **15 min** | Cuisson: **15 min** | Total: **30 min**

- 1** Dans une petite casserole, chauffer 1 c. à thé d'huile d'olive à feu moyen.
- 2** Ajouter l'ail émincé et faire sauter environ deux minutes ou jusqu'à ce que l'ail soit attendri.






# Tacos déjeuner végétariens aux haricots noirs Casa Mendosa<sup>MC</sup>

Portions 4 / 30 minutes

## INSTRUCTIONS

 Préparation: **15 min** | Cuisson: **15 min** | Total: **30 min**

- 3** Ajouter 2 tasses de haricots noirs, 1/4 c. à thé de cumin moulu, 1 c. à thé de jus de lime, du sel et du poivre dans la casserole, puis remuer pour mélanger. Réduire le feu à doux et cuire de 10 à 15 minutes, en remuant de temps en temps, pendant la préparation du reste des ingrédients des tacos.
- 4** Dans un bol, fouetter ensemble 1/2 tasse de yogourt grec nature, 2 c. à soupe de jus de lime, du sel et du poivre. Réserver.
- 5** Chauffer une grande poêle en fonte à feu moyen-vif. Mettre les tortillas Casa Mendosa<sup>MC</sup> dans la poêle chaude une à la fois et cuire environ 5 secondes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et légèrement noircies. Retirer les tortillas et réserver.
- 6** Dans la même poêle (laisser refroidir la poêle pendant quelques minutes afin que le beurre ne brûle pas), faire fondre 1 c. à soupe de beurre à feu moyen.
- 7** Casser les œufs dans la poêle et cuire jusqu'à la cuisson désirée.
- 8** Garnir chaque tortilla Casa Mendosa<sup>MC</sup> d'une grosse cuillerée de haricots noirs et de quelques tranches d'avocat.
- 9** Garnir chaque taco d'un œuf cuit. Ajouter un peu de sel et de poivre, de la coriandre et un généreux filet de crema à la lime.
- 9** Servir sans tarder. Bon appétit!