



## TACOS MEXICAINS TORTILLAS DE SARRASIN

### INGRÉDIENTS

100gr de sarrasin  
200g de tomates  
80g de tomates séchées  
50ml de concentré de tomates  
20g de polenta  
Harissa  
1 gousse d'ail  
400gr de boeuf haché  
Curry, paprika, cumin, thym, sel marin, poivre noir  
2 oignons  
400ml de tomates pelées  
2 poivrons  
1 salade, 2 avocats, 1 épi de maïs  
Yaourt de brebis, menthe fraîche  
Huile d'olive VPPF, jus de citron

### RECETTE

Épluchez les oignons et faites-les blondir dans 1 peu d'huile d'olive agrémenté de cumin, paprika, curry. Ajoutez la viande, les tomates pelées et les poivrons en lanières. Laissez mijoter 45 minutes. À la fin, salez et poivrez.

Faites tremper 100g de sarrasin 2h, rincez-le, égouttez-le et mixez-le avec le concentré de tomates, les tomates fraîches et séchées, l'ail, une pointe de harissa et la polenta. Étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Cuisez-la au four pendant 20 minutes à 140°

Coupez de fines tranches d'avocat et préparez un tzatziki avec le yaourt, de la menthe ciselée, un filet de jus de citron et d'huile d'olive. Salez et poivrez. Cuisez l'épi de maïs 5 min à la vapeur. Déposez sur les feuilles de sarrasin une feuille de salade, le mélange de viande aux légumes, les tranches d'avocat et des grains de maïs. Servez avec la sauce tzatziki et un peu de citron sur le dessus.