

## Tacos à la patate douce et aux haricots noirs

Une délicieuse version végétale d'une soirée tacos ! Ces tacos sont savoureux, délicieux et idéaux pour un repas de printemps ou d'été.

### Ingrédients (4 portions) :

- Deux patates douces moyennes, pelées et coupées en dés
- Une boîte de haricots noirs rincés et égouttés (425 g)
- Un petit oignon rouge finement émincé
- Un poivron rouge coupé en dés
- Deux gousses d'ail hachées
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à thé de paprika fumé
- ½ c. à thé de poudre de chili (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- Une cuillère à soupe d'huile d'avocat
- Huit tortillas de farine ou de maïs
- De la coriandre fraîche hachée pour garnir
- Des quartiers de lime (pour servir)
- Avocat, salsa, crème sure végétane et laitue râpée (garnitures facultatives)



### Préparation

1. Pour rôtir les patates douces, préchauffer le four à 400 °F (200 °C)

2. Mélanger les patates douces coupées en dés avec la moitié du cumin, le paprika fumé, l'huile d'avocat, le sel et le poivre
3. Déposer sur une plaque de cuisson et rôtir pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et commencent à caraméliser
4. Pour préparer la garniture, chauffer un peu d'huile d'avocat dans une grande poêle à feu moyen
5. Faire revenir le poivron, les oignons et l'ail pendant cinq minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres
6. Ajouter les patates douces rôties, les haricots noirs et les épices restantes
7. Mélanger délicatement et cuire pendant deux à trois minutes
8. Rectifier l'assaisonnement au goût

### Réchauffer les tortillas :

1. Les chauffer dans une poêle sèche pour les ramollir
2. Assembler les tacos en déposant le mélange de haricots noirs et de patates douces sur chaque tortilla
3. Ajouter l'avocat, le jus de lime, la coriandre fraîche et toutes les autres garnitures désirées

### Servir et déguster :

Garnir de quartiers de lime et servir immédiatement pendant que c'est encore chaud. Un peu de crema au chipotle ou à la lime peut être versée sur les tacos pour plus de saveur. En plus d'être colorés et délicieux, ces tacos sont véganes, sans gluten (préparés avec des tortillas de maïs) et riches en fibres et en protéines.