

Tacos à la queue de bœuf et à la purée de haricots secs



Tacos à la queue de bœuf et à la purée de haricots

secs

Pour 4 personnes/pièce

PRÉPARATION: env. 20 minutes

TREMPAGE: env. 12 heures

1 braisière avec couvercle

Queue de bœuf

•

2 cs de beurre à rôtir

•

1,5 kg de queue de bœuf, en morceaux

•

1 cc de Sel des Alpes bio aux herbes fort

•

poivre, selon goût

•

3 dl de vin rouge, p.ex. Merlot

•

2 dl de porto

•

3 dl de bouillon de bœuf

•

1 cs de feuilles de thym

•

1 cs de romarin, finement haché

•

1 oignon, haché

•

½ cs de sucre de canne

•

1 cs de poivre noir

•

½ cs de cacao

•

4 baies de genièvre

•

1 cs de moutarde à l'ancienne

•

2 cs de flocons de chili

•

2 citrons verts, seulement jus

Purée de fèves

• 1 échalote, finement hachée

• 1 cs d'huile

• 1 boîte de haricots noirs ou rouges, d'env 200g, bien rincés

• 1 gousse d'ail, finement hachée

• 2 dl de bouillon de légumes, chaud

• 3 cs de Tahini (purée de sésame)

• 1-2 cc de Sel des Alpes

env. 12 tacos

• ½ bouquet de coriandre, ciselée

Préparation

1. Faire chauffer le beurre dans la braisière. Bien saisir la viande sur chaque face, assaisonner. Ajouter le vin, le porto et le bouillon, porter à ébullition. Ajouter le thym et tous les ingrédients, y compris la moutarde. Laisser mijoter à couvert au milieu du four préchauffé à 160° C pendant une heure et demie. Tourner la viande pendant la cuisson. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant une heure et demie. Sortir la viande et la laisser tiédir. Filtrer la sauce.

2. Désosser la viande froide, éfilocher finement. Mélanger avec le jus de citron vert, le piment et la sauce.

3. Purée de haricots secs: faire revenir l'échalote dans de l'huile chaude. Ajouter l'ail et faire revenir rapidement. Y ajouter les haricots secs et 2 dl de bouillon. Laisser cuire sur feu doux. Ajouter le tahini. Mixer les haricots et saler. Remplir les tacos avec la queue de bœuf, la purée de haricot et la coriandre.

Astuce

vous trouverez du tahini dans les magasins bio.

Tacos

Pour environ 15 pièces

PRÉPARATION: env. 45 minutes

REPOS: env. 30 minutes

SÉCHAGE: env. 7 minutes

- 60 g de farine de maïs
- 60 g de farine de blé
- ½ cc de Sel des Alpes aux herbes bio fort
- ¼ de cc de levure chimique
- ½ dl d'eau chaude
- 25 g de beurre, fondu, refroidi

Préparation

1. Mélanger la farine, le sel et la levure. Ajouter l'eau et le beurre et les pétrir en une pâte homogène. Envelopper dans du film alimentaire et laisser reposer environ 30 min à température ambiante.
2. Former des boules de pâte d'env. 25 g, les poser entre deux films alimentaires et les aplatir avec une assiette de façon homogène, ou bien les abaisser en cercles très fins sur un peu de farine.
3. Faire cuire les deux côtés des galettes dans une poêle chaude pendant environ 30-40 sec jusqu'à ce que des bulles se forment. Retirer de la poêle, cuire au milieu du four préchauffé à 100° C pendant environ 7 minutes. Sortir du four et servir.

Astuce

Utiliser uniquement de la farine blanche.

Tacos courge, avocat et sauce jalapeño

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: environ 45 minutes

CUISSON: AU FOUR 30 minutes

Courge

- 500 g de courges, p.ex. potimarron, en gros cubes d'environ 2 cm
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cc de piment fumé ou de paprika fumé
- Sel des Alpes
- poivre
- 1 cs de vinaigre balsamique

Avocats

- 2 avocats, en grosses tranches
- 1 citron vert bio, seulement jus
- 1 cc de Sel des Alpes

Oignons

- 1 cs de vinaigre
- 1 cs de sucre
- ½ cc de Sel des Alpes
- poivre 2 petits oignons rouges, en rondelles

Sauce jalapeño

- 500 g de tomates, éventuellement épépinées, en petits dés
- 1 oignon, finement haché
- 1 piment vert, p.ex. jalapeño, en fines rondelles
- ½ cc de Sel des Alpes
- 1 cc de sucre

- 4 citrons verts bio, en quartiers
- env. 12 tacos frais

Préparation

1. Poser la courge sur une plaque chemisée de papier cuisson. Faire mariner avec l'huile, le piment, le sel et le poivre. Faire cuire au milieu du four préchauffé à 180° C pendant 30 minutes. Laisser tiédir. Arroser avec du vinaigre balsamique et servir.
2. Mettre les avocats dans une assiette et les arroser avec le jus de citron vert et le sel.
3. Porter le vinaigre à ébullition avec le sucre, le sel et le poivre, verser sur les oignons.
4. Sauce jalapeño: faire revenir les tomates dans une poêle et les écraser. Ajouter les oignons, le sel et le sucre et porter à ébullition, laisser mijoter brièvement. Ajouter les rondelles de jalapeño dans la sauce et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Laisser tiédir.
5. Mettre la courge, l'avocat, l'oignon, la sauce jalapeño et les citrons verts dans des plats séparés et servir avec les tacos.