

# Tacos Estival au Cabécou



Pour  
4 personnes



Préparation  
20 minutes



Cuisson  
8 minutes

## Ingédients

### Tortillas de blé :

Farine de blé .....	175 g
Eau tiède .....	10 cl
Huile d'olive .....	2 cs
Sel .....	1 cc

### Garniture :

Cabécous IQF Soignon .....	16
Tomates cerises de couleurs différentes .....	24
Avocats .....	2
Oignon rouge .....	1/2
Citron vert pressé .....	1
Feuilles de roquette .....	QS
Huile d'olive .....	QS
Baies roses .....	QS
Sel et poivre .....	QS

## Les étapes de la recette

### Réaliser les tortillas de blé :

- Disposer la farine et le sel dans la cuve du robot.
- Verser l'huile et l'eau au centre et pétrir au crochet pendant 5 minutes. Débarrasser et laisser reposer 20 minutes.
- Diviser la pâte en 8 et abaisser chaque pâton en un disque de 15 à 20 cm de diamètre.
- Faire cuire chaque tortillas pendant 30 secondes à 1 minute de chaque côté en les retournant régulièrement pour une cuisson parfaite.
- Réserver les tortillas dans un linge propre et légèrement humide.

### Réaliser la garniture :

- Émincer finement l'oignon rouge et couper les tomates cerises en deux.
- Prélever la chair des avocats et l'écraser avec une fourchette.
- Ajouter l'oignon rouge émincé, la moitié du jus de citron, assaisonner et mélanger.
- Arroser les tomates cerises d'huile d'olive, du jus de citron restant, assaisonner et mélanger.
- Étaler le guacamole sur chacune des tortillas, disposer les tomates cerises assaisonnées, 2 Cabécous IQF Soignon par tacos et quelques feuilles de roquette.
- Rabattre légèrement les tortillas sur la garniture.
- Parsemer de quelques baies roses avant de servir.

Pour réaliser  
cette recette



IQF Cabécou