



Les plats principaux

Frites tacos de patates douces

Pour 4 personnes.

Ingrédients

150 grammes tomates cerise (en quartiers)
400 grammes viande hachée (mélangée)
4 patates douces (de grosseur moyenne)
2 laitues little gem (hachées fin)
1 oignon (en fins anneaux)
2 gousses d'ail
2 cuillères à café de poudre de cumin
2 cuillères à soupe de chili en poudre
1/2 cuillère à café oregano (séché)
poignée coriandre
1 cuillère à soupe de sauce Worcester
4 cuillères à soupe de ketchup
huile d'olive
poivre
sel

Pour le dressing

1 cuillère à café crème au raifort
4 cuillères à soupe de yaourt entier
1/2 cuillère à café curry en poudre
2 cuillères à soupe de mayonnaise

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Nettoyez bien les patates douces puis coupez-les en longues frites fines. Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Pressez l'ail dessus puis mélangez avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfournez 30 minutes. À mi-cuisson retournez-les.

Faites revenir l'oignon dans de l'huile d'olive. Ajoutez le haché et faites-le cuire. Assaisonnez avec chili, cumin et origan. Incorporez le ketchup et la sauce Worcestershire puis salez éventuellement un peu.

Mélangez tous les ingrédients pour le dressing puis salez et poivrez. Versez les frites dans un grand plat. Répartissez dessus le haché, les tomates cerises, la little gem et la coriandre. Répandez le dressing par-dessus. Servez immédiatement.

Conseil:

Des frites plus croustillantes? Pour la cuisson saupoudrez dessus de la maïzena.

Ustensiles de cuisine

Four

