



Les plats principaux

Tacos végétariens aux pleurotes "pulled mushrooms"

Pour 4 personnes.

Ingrédients

8 tacos coquilles
500 grammes de champignons pleurote
150 grammes choux rouges (coupé fin)
4 carottes (fines)
1 oignon (ciselé)
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
4 cuillères à soupe de sauce barbecue
4 cuillères à soupe d'oignons frits
1 cuillère à soupe de miel
2 gousses d'ail (pressées)
1 bouquet de coriandre
beurre
huile d'olive
poivre
sel

Pour le dressing

3 cuillères à soupe de crème aigre
1 cuillère à soupe de mayonnaise
1/2 citron vert (le jus)

Méthode de préparation

Grattez les carottes et coupez les en deux sur la longueur. Blanchissez-les 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et cuisez-les légèrement brunes dans du beurre. Aspergez-les de miel et laissez caraméliser un peu. Assaisonnez le chou rouge avec le vinaigre de vin puis poivrez et salez.

Faites revenir l'oignon avec l'ail dans de l'huile d'olive. Déchiquetez les pleurotes et faites-les cuire brun doré. Versez dessus la sauce barbecue, goûtez puis éventuellement salez et poivrez.

Pour le dressing mélangez tous les ingrédients puis salez et poivrez. Farcissez les tacos avec le chou rouge, les petites carottes et dessus les champignons déchiquetés. Répandez la sauce dessus et terminez par les petits

oignons cuits et la coriandre.

Conseil:

Pour la variante viande, remplacez vous la moitié des pleurotes par du porc ou du poulet effiloché.

