

Salades  
Taco bowl



**35 min** **20 min** **15 min**      **0**      **688**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

### Étape 1

Préparation des bols comestibles

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7).
- 2 Prendre chaque galette de maïs et la poser délicatement à l'intérieur d'un bol allant au four, en la collant bien sur les parois, pour lui donner une forme arrondie.
- 3 Mettre les bols avec leurs galettes au four pendant 10 minutes.
- 4 Attention, les bols resteront encore un peu mous à la sortie du four. Ils vont durcir en refroidissant.

### Étape 2

Préparation des ingrédients du bowl

- 1 Verser les lentilles corail dans une casserole remplie d'eau bouillante. Laisser cuire à petite ébullition pendant environ 10 minutes.
- 2 L'eau doit être non salée pour ne pas faire durcir les lentilles.
- 3 Peler l'oignon. Le couper en deux, puis le ciseler.
- 4 Faire chauffer une poêle avec de l'huile. Ajouter l'oignon ciselé. Le faire revenir.

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour le guacamole

2 **Avocat**  
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**  
 15 ml **Jus de citron**  
 0.5 c. à café **Purée de piment**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

#### Ingrédients pour les taco bowls

4 **Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs**  
 240 g **Haricots rouges cuits**  
 200 g **Lentilles corail**  
 300 g **Sauce tomate**  
 160 g **Grains de maïs**  
 60 g **Emmental**  
 2 **Tomate(s)**  
 0.5 **Laitue(s)**  
 2 c. à soupe **Vinaigre de cidre**  
 1 **Piment d'Espelette**

- 5 Pendant ce temps, éplucher l'ail puis l'émincer finement.
- 6 Une fois les oignons translucides, ajouter l'origan, le cumin, le piment, du sel et du poivre.
- 7 Ajouter l'ail, le maïs et les haricots rouges. Mélanger puis laisser revenir pendant 2-3 minutes.
- 8 Egoutter les lentilles corail. Les ajouter dans la poêlée.
- 9 Ajouter la sauce tomate et le vinaigre de cidre. Laisser mijoter pendant environ 10 minutes sur feu doux.
- 10 Couper un avocat en deux, retirer le noyau.
- 11 A l'aide d'une grande cuillère, retirer la chair et la mettre dans un saladier.
- 12 Ajouter du jus de citron, une pointe de piment, du sel et du poivre. Ecraser la chair à la fourchette.
- 13 De cette façon le guacamole va conserver des morceaux. En utilisant un mixeur, le guacamole sera plus lisse.
- 14 Peler les oignons nouveaux. Emincer finement la partie verte.
- 15 Puis émincer les bulbes blancs. Ajouter le tout dans l'avocat.
- 16 Effeuillez puis ciseler la coriandre, l'ajouter dans le guacamole et mélanger.
- 17 Retirer le pédoncule des tomates. Les couper en tranches puis en petits cubes.
- 18 Effeuillez la salade, puis la couper en lanières. Réserver dans un saladier.
- 19 Goûter la préparation aux lentilles pour vérifier l'assaisonnement. Sortir les bols en tortilla du four et laisser refroidir quelques minutes.

4 c. à café **Origan séché**  
4 c. à café **Cumin (en poudre)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Oignon(s)**  
1 botte(s) **Coriandre**

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Prendre une galette en forme de bol, la garnir de chili.
- 2 Ajouter quelques feuilles de salade, des dés de tomates, du guacamole et du fromage râpé.
- 3 Décorer de quelques brins de coriandre.