

TACOS AU BOEUF MARINÉ SUR GASPACHO DE COURGETTES

Une recette © www.discoandtacos.com



Ingrédients (pour 2 personnes) :

4 galettes de blé (ou de maïs si vous préférez un régime sans gluten) / sel / poivre / Du piment chipotle (facultatif) / 250 g de faux-filet de boeuf (un morceau entier si possible, que vous couperez après la cuisson)

Pour les oignons pickles :

2 oignons rouges / 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc / 2 cuillères à soupe de sucre roux

Pour les haricots frits :

1 boîte de haricots rouges (égouttés) / Quelques feuilles de coriandre fraîche
4 cuillères à soupe d'huile de sésame / 1 cuillère à soupe de sucre roux

Pour la marinade de la viande :

4 gousses d'ail / 1 cuillère à café de cumin en poudre, de coriandre en poudre / de la coriandre fraîche
6 cuillères à soupe d'huile d'olive / 4 cuillères à soupe de jus de citron vert

Pour le gaspacho de courgettes :

1 courgette / 1 petite brique de crème liquide / De la menthe (fraîche de préférence)

Préparation :

- ① Faites mariner votre faux-filet de boeuf dans une sauce à base d'huile d'olive (6 cuillères à soupe), le jus de citron vert (4 cuillères à soupe), les gousses d'ail finement coupées, le cumin en poudre, la coriandre en poudre et saupoudrez de coriandre fraîche. Ajoutez du piment chipotle si vous le souhaitez. Réservez au frais pendant au minimum 30 minutes.
- ② Pendant que le boeuf repose au frais dans sa marinade, préparez les oignons pickles. Coupez les en lamelles au préalable, et faites les blanchir dans l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont cuits, ajoutez ensuite le vinaigre blanc (de cidre) et faites caraméliser avec le sucre roux. Faites mijoter à feu doux.
- ③ Préparez ensuite les haricots frits : dans une sauteuse, versez l'huile de sésame, ajoutez les haricots rouges, faites les cuire 2 à 3 minutes (ils doivent rester fermes). Salez, poivrez, ajoutez une cuillère à soupe de sucre roux et la coriandre fraîche émincée.
- ④ Préparez le gaspacho de courgettes : dans un mixeur, mélangez les courgettes coupées en dés, la crème liquide, quelques pincées de sel et de poivre, ainsi que la menthe. Mixer jusqu'à obtention d'un gaspacho bien lisse.
- ⑤ Lorsque le faux-filet a mariné pendant 30 minutes (au minimum), sortez-le du réfrigérateur. Faites chauffer une poêle à feu vif, et sans ajouter de matière grasse, faites cuire rapidement le faux-filet. La viande doit être grillée sur les côtés, mais rester saignante.
- ⑥ Posez le faux-filet sur une planche, et laissez-la reposer pour qu'elle finisse lentement sa cuisson en dehors de la poêle. C'est le secret pour qu'elle reste bien tendre. Attendez cinq à dix minutes, et coupez-la en lamelles.
- ⑦ Faites chauffer vos tortillas à la poêle, 2 minutes de chaque côté.
- ⑧ Déposez une cuillère à soupe de gaspacho de courgettes sur vos tortillas chaudes, puis posez les lamelles de faux-filet de boeuf. Parsemez de coriandre fraîche. Dressez vos assiettes avec les oignons pickles, le [guacamole](#), les haricots frits.