

Tacos de pois chiches à la friteuse à air (Air Fryer)



Envie d'un repas de tacos qui s'aligne avec vos objectifs de santé ? Voici la recette qu'il vous faut ! Avec moins de 500 kcal par portion, ces tacos végétariens ne sont pas seulement légers et riches en protéines pour favoriser la perte de poids : ils contiennent aussi 12 g de fibres, couvrant 50% de vos besoins quotidiens, pour ainsi soutenir votre digestion et réduire le cholestérol. Un choix gourmand et responsable pour ravir vos papilles. Bon appétit !

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 500

Lipides 18

Glucides 59

Fibres 12

Protéines 25

Sodium 110

Ingrédients

Pour la sauce

- 1 lime
- 85 ml (? tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- Poivre et sel au goût

Pour les tacos

- 1 L (4 tasses) de chou-fleur en petits fleurons
- 1 conserve de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de paprika fumé
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre de chili
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 grandes tortillas (ou 8 petites) de grains entiers

Garniture

- 500 ml (2 tasses) de chou rouge râpé
- 500 ml (2 tasses) de fromage mozzarella à moins de 20% m.g. râpé (environ 120g - 4oz)
- 60 ml (¼ tasse) de coriandre hachée

Préparation

1. Dans un petit bol, zester et extraire le jus de la moitié de la lime. Réserver la seconde moitié de lime.
2. Incorporer le reste des ingrédients de la sauce. Réserver au réfrigérateur.
3. Dans un grand bol, mélanger le chou-fleur, les pois chiches, les épices et l'huile.
4. Placez le mélange dans le panier de la friteuse à air chaud et cuire 15 à 20 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
5. Garnir chaque tortilla de chou rouge, suivi du mélange de pois chiche et de chou-fleur. Ajouter la sauce, le fromage râpé et la coriandre.
6. Couper la demi lime restante en quartiers et servir avec les tacos.

Pour obtenir des “coquilles de tacos dures” :

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
2. Placer un moule à muffins standard à l'envers de manière à utiliser le dos du moule, puis insérez les tortillas dans les espaces entre les coupes du moule, en les pliant pour former une forme de coquille de taco.
3. Cuire 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
4. Retirer les coquilles et laisser refroidir sur une grille.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec