



Tacos Capitaine style Baja



PORTIONS 4

TEMPS DE PRÉPARATION 25 minutes

INGRÉDIENTS

Salsa aux mangues

- ✕ 1 petit oignon blanc, haché
- ✕ 2 petites mangues, épluchées et coupées en dés
- ✕ 8 tomates cerises, en quartiers
- ✕ 5 ml (1 c. à thé) de chipotle moulu
- ✕ Jus et zeste de 1 lime
- ✕ 2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Tofutofu du Capitaine au « airfryer »

- ✕ 80 ml (⅓ tasse) de fécule de maïs
- ✕ 125 ml (½ tasse) de soda ou de bière froide
- ✕ 5 ml (1 c. à thé) de sel
- ✕ 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- ✕ 240 g/1 paquet double de Tofutofu du Capitaine

Créma

- ✕ 250 ml (1 tasse) de crème végétale
- ✕ 60 ml (¼ tasse) de flocons de levure alimentaire
- ✕ 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- ✕ 5 ml (1 c. à thé) de sel

Garniture

- ✕ 1 avocat en tranches
- ✕ 375 ml (1 ½ tasses) de chou rouge, finement émincé
- ✕ Feuilles de coriandre au goût
- ✕ Quartiers de lime
- ✕ 8 Tortillas de maïs

MÉTHODE

1. Préparer la salsa aux mangues en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol. Réserver.
2. Préparer la créma en fouettant tous les ingrédients dans un petit bol. Réserver au frigo.
3. Préchauffer le airfryer à 200 °C (400 °F).
4. Dans un bol moyen, mélanger la fécule, le soda ou la bière, le sel et le sucre. Déposer les morceaux de Tofutofu du Capitaine dans la préparation et touiller délicatement pour bien enrober chaque morceau. Transférer dans le récipient du airfryer et cuire pendant 15 minutes.
5. Pendant ce temps, chauffer à feu élevé un poêlon et griller chaque tortilla pendant 20 secondes de chaque côté. Réserver et couvrir avec un linge.
6. Déposer 2 tortillas par assiette. Garnir chacun avec une portion de salsa, de tranches d'avocat et de chou rouge. Répartir également les bâtonnets de Tofutofu du Capitaine, dans les 8 tortillas. Garnir les tacos avec la créma et les feuilles de coriandre.
7. Servir avec des quartiers de lime.