

TACOS AU POULET & CRUDITÉS

Produits



Mélange catalan
1kg Florette



Oignon rouge rings
250g Florette



Coriandre
50g Florette

Ingrédients :

- 10 galettes de maïs
- 500g de mélange catalan Florette
- 400g de maïs
- 300g de guacamole
- 250g d'oignon rouge Florette
- 20g de coriandre Florette
- 5 filets de Poulet
- Sel et poivre



Plat
principal



10
assiettes



40
min

Les étapes de préparation :

1. Griller le maïs et les galettes de maïs sous le grill du four ou de la salamandre. Puis, poser les galettes sur un rouleau pour leur donner une forme arrondie.
2. Poêler les filets de poulet et les émincer.
3. Garnir les tacos avec le mélange catalan, une cuillère à soupe de guacamole, le poulet émincé, le maïs grillé, l'oignon rouge émincé et quelques feuilles de coriandre.



Astuce du chef !

Servir le mélange catalan parsemé de quelques feuilles de coriandre, d'oignons frits et assaisonné d'une vinaigrette d'huile d'olive et citron vert.