Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Moyenne **Temps de préparation : 15 min** **Temps de cuisson : 25 min**



TORTILLAS DE POULET,AVOCAT ET GOUDA

Tortilla garnie de poulet tendre, d'avocat crémeux et de gouda fondant, servie chaude et savoureuse.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles
- **La Volaille** est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveur.

LES INGRÉDIENTS



Blanc de poulet
180g



Tortillas
2



Oignon
1 petit



Sucrine
1



Gousse d ail
1



Gouda râpé
30g



Avocat
1 plutôt mur



Chair de tomate
100grs



Epice mexicaine
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive
2 cs



Sel et poivre
Selon votre goût

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Faites chauffer le four à 200° sur mode grill Coupez l'oignon en fines demi lunes et ciselez l ail Coupez le poulet en petits dés.

ÉTAPE 2

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive à feu moyen vif. Faites y dorer le poulet 5/6mn de tous les côtés avec l'oignon et l'ail et un peu d'épices mexicaines.

ÉTAPE 3

Ajoutez la chair de tomates et prolongez la cuisson 2/3mn Assaisonnez en fonction de vos gouts

ÉTAPE 4

Pendant ce temps coupez l'avocat en petits dés.

ÉTAPE 5

Garnissez la tortilla de la préparation au poulet, de dés d'avocat et de gouda râpé Refermez les et badigeonnez d'huile d'olive Enfournez les 5/8mn au four.

ÉTAPE 6

Pendant ce temps lavez et préparez la salade et servir avec les tortillas quand elles sont prêtes Régalez vous!