

🔪 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

### L'ÉQUIPEMENT

poêle , Plat allant au four,

### 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 goûts

#### 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!