

Fajitas de légumes cajun

Fajitas végétariennes aux épices cajun avec tortillas et sauces tex-mex.



Plats



Plancha



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation en froid positif le guacamole.
Blanchir brièvement les têtes de brocolis, haricots verts et les courgettes, couper en lamelles ou cubes puis réserver.
Laver, éplucher et émincer les poivrons puis réserver.
Éplucher les oignons, les émincer et réserver.
Nettoyer les champignons puis les escaloper et réserver.
Laver les tomates moyennes, enlever le pédoncule, faire une légère incision sur le dessus et réserver.

Mise en oeuvre

Saupoudrer l'épice poultry magic sur les tomates et mettre à cuire rapidement au four ou sous la salamandre.
Au wok, à la plancha ou à la poêle, faire revenir dans un peu d'huile d'olive les légumes très rapidement, ils doivent rester croquants.
Avant de dresser, saupoudrer l'épice cajun et disposer dans le poêlon chaud en ajoutant les deux quartiers de citron vert.
Faire chauffer les tortillas dans la boîte prévue sans le couvercle au micro-ondes, le disposer sur la boîte une fois les tortillas chaudes.
Servir aussitôt avec le guacamole, sauce rouge et les piments jalapenos.

| Ingrédients | Code SDV | Poids Net |
|---|----------|-----------|
| TORTILLAS DE BLE Ø 15 CM - sans huile de pa | 7569 | 3 pces |
| GUACAMOLE EXTREME SUPREME | 7942 | 40 g |
| ASSAISONNEMENT CAJUN SPECIAL VOLAILL | 7591 | 3 g |
| SAUCE ROUGE MEXICAINE | 3845 | 0.03 cart |
| PIMENTS JALAPENOS EMINCES | 7036 | 20 g |
| Brocolis | | 100 g |
| Champignons de Paris | | 100 g |
| Citron vert | | 0.25 pces |
| Courgettes | | 100 g |
| Haricots verts | | 30 g |
| Oignons | | 30 g |
| Poivrons rouges | | 20 g |
| Poivrons verts | | 20 g |
| Tomates grappes | | 70 g |