

Taco salad poulet et mangue

Taco salad croustillante garnie de salade, dés de mangue, poulet croquant, olives et chou rouge.



© Photo SDV 2012

Mise en place

Décongeler en froid positif les tortillas de blé multigrains et les cubes de mangue.
Laver et trier la salade, puis la couper en tronçons et réserver au frais.
Couper de très fines tranches de parmesan à l'aide d'un économe et réserver au frais.
Réaliser les "tacos salad" : disposer la tortilla sur l'huile de friture à 180°C, placer immédiatement le panier à frire en son centre et enfoncer l'ensemble afin de donner une forme de bol. Frire environ 1 minute, égoutter et réserver sur papier absorbant.
Éplucher le chou rouge puis couper quelques lanières et réserver au frais.

Mise en oeuvre

Faire frire les aiguillettes de poulet 2 à 3 minutes dans un bain d'huile à 180° .
Mélanger la sauce ranch avec la salade dans un saladier.
Dresser dans la taco : la salade, les aiguillettes de poulet coupées en tronçons, les cubes de mangue, les tomates cerises coupées en quartiers, les olives noires, finir en ajoutant la coriandre émincée, les lanières de chou rouge et des zestes de citron vert.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS DE BLÉ AROMATISÉES TOMATE	6594	1 pces
AIGUILLETES POULET MULTIGRAINES	7727	4 pces
RANCH SALAD SAUCE	4343	10 g
CUBES DE MANGUE	7749	30 g
Salade romaine		70 g
Tomates cerises		20 g
Olives noires		0 g
Choux rouge		0.01 pces
Coriandre fraîche		0 g



Friteuse