



Entrée



Plancha

# Demi avocat fajitas

Demi avocat pelé garni de poulet fajitas, haricots black turtle, poivrons rouges et jaunes.



## Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation en froid positif les demi avocats et le poulet fajitas. Mettre à tremper les haricots noirs dans de l'eau froide durant la nuit, puis cuire pendant environ 1 heure, saler en fin de cuisson.

Laver et couper le poivron en petits cubes et réserver au frais.  
Éplucher l'oignon, le ciseler et réserver au frais.

Cuire le poulet fajitas sur une plancha ou poêle chaude légèrement huilée, bien le faire saisir, puis réserver au frais.

NB : on peut remplacer les haricots noirs par des Pinto Beans déjà cuits (réf. 1446).

## Mise en oeuvre

Dans un saladier, réunir les lamelles de poulet fajitas, les haricots noirs, les tomates cerises coupées en quatre, le maïs, le poivron, l'oignon, la coriandre fraîche hachée, un trait d'huile d'olive et quelques gouttes de citron vert.

Bien mélanger l'ensemble, rectifier si besoin l'assaisonnement et garnir ensuite les demi avocats.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
DEMI AVOCAT origine Pérou	7773	50 g
HARICOTS BLACK TURTLE (NOIRS)	22120	10 g
POULET MARINÉ FAJITAS	6910	50 g
Poivrons jaunes		10 g
Maïs en grains		10 g
Oignons		10 g
Tomates cerises		10 g
Coriandre fraîche		0 g
Citron vert jus		0.01 pces
Huile d'olive		0 g