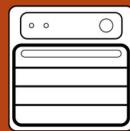


Frittata fajitas avocat 8 parts

Quiche à la mexicaine avec poivrons, poulet fajitas, olives et avocat.



Entrée



Four



© Photo SDV 2011

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
POULET MARINÉ FAJITAS	6910	300 g
CUBES AVOCAT PEROU	8015	150 g
PIMENTS JALAPENOS EMINCES	7036	10 g
Oeuf		6 pces
Lait		300 ml
Poivrons rouges		60 g
Poivrons verts		1.06 Kg
Oignons		150 g
Tomates grappes		150 g
Tomates cerises		50 g
Olives noires		30 g
Coriandre fraîche		10 g

Mise en place

La veille au soir mettre à décongeler en froid positif le poulet fajitas et les cubes d'avocat.
 Laver, couper en deux les poivrons et les émincer.
 Éplucher, couper en deux et émincer les oignons.
 Dans une poêle chaude ou sur la plancha légèrement huilée, saisir séparément les oignons puis les poivrons, ils doivent être colorés et rester légèrement croquants, réserver.
 Hacher la coriandre et les piments jalapenos.
 Couper en lamelles les olives noires.
 Saisir ensuite rapidement les lamelles de poulet fajitas sur la plancha ou poêle chaude légèrement huilée.
 Dans un saladier, réunir les œufs, la coriandre hachée, le piment jalapeno, le lait, sel, poivre et bien fouetter l'ensemble.
 Dans un moule anti adhérent type Tefal, placer le poulet fajitas, les oignons, les poivrons, les tomates cerises, les cubes d'avocat et les lamelles d'olives noires.
 Ajouter l'appareil précédent, bien répartir l'ensemble.
 Cuire au four à 170° pendant environ 30 minutes.
 Sortir du four, laisser refroidir et démouler délicatement.
 Réaliser un pico de gallo, en réunissant dans un saladier, tomates en dés, oignons ciselés, coriandre fraîche, piment jalapeno, citron vert, sel, poivre et un trait d'huile d'olive.
 Bien mélanger l'ensemble et réserver au frais.

Mise en oeuvre

Couper une part à la commande et servir avec un pico de gallo à l'avocat.