

Taco salad Poulet haricots cajun

Dans une tortilla aux graines, poulet aux épices, haricots verts croustillants, tomate cerise, maïs et salade assaisonnée de sauce ranch.



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation en froid positif, la tortilla de blé et le filet de poulet.

Laver et préparer la salade.

Ouvrir le maïs et le rincer à l'eau claire.

Réalisation des "tacos salad" : disposer la tortilla sur l'huile de friture à 180° puis placer immédiatement le moule à taco en son centre et enfoncer l'ensemble afin de donner une forme de bol. Frire environ 1 minute et égoutter puis placer la taco salad sur du papier à usage unique et réserver dans un endroit sec.

Sur une plancha chaude et légèrement huilé, cuire le steak de poulet environ 4 minutes de chaque cotés puis émincer la moitié du steak.

Mise en oeuvre

Dans une friteuse à maximum 180°, plonger les haricots verts cajun environ 2 minutes.

Dans un saladier, mélanger intimement la salade et la sauce ranch.

Puis dresser dans la taco salad et ajouter :

- Les lamelles de filet de poulet
- Les haricots verts
- Le maïs
- Les tomates cerises
- Les crispy onions

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS MULTIGRAINS Ø 30 CM	6161	1 pces
FILET DE POULET À LA TEXANE - CRU	6670	0.5 pces
HARICOTS VERTS STYLE CAJUN	7179	10 pces
RANCH SALAD SAUCE	4343	40 g
CRISPY ONIONS	3482	20 g
Maïs en grains		30 g
Tomates cerises		20 g
Salade romaine		80 g



Friteuse