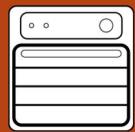


Filet de poulet chipotle et riz mexicain

Filet de poulet mariné au piment chipotle en adobo accompagné de riz mexicain épice.



Plats



Four



Photo SDV

| Ingrédients | Code SDV | Poids Net |
|--------------------------------|-------------|--------------|
| PIMENTS FUMÉS CHIPOTLE ENTIERS | 3612 | 30 g |
| CUBES AVOCAT PEROU | 8015 | 30 g |
| Riz mexicain | F00035 | 120 g |
| Blanc de poulet | | 140 g |
| Citron vert | | 0.4 pces |
| Coriandre fraîche | | 2 g |
| Oignons rouges | | 20 g |
| Tomates grappes | | 20 g |

Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation les cubes d'avocat en froid positif.
 Réaliser le riz Mexicain selon la recette F00035
 Passer les piments Chipotle avec le jus au blender, puis badigeonner le blanc de poulet avec la sauce Chipotle.
 Laisser reposer la nuit en froid positif.
 Réaliser le pico de gallo (sans piment Jalapenos)
 Eplucher l'oignon, le couper en cubes.
 Laver et couper en cubes la tomate
 Hacher la coriandre
 Dans un saladier, réunir l'oignon, la tomate, les avocats, la coriandre, quelques gouttes de citron vert, assaisonner de sel et mélanger délicatement, puis réserver au frais.

Mise en oeuvre

Sur une plancha chaude, mais pas trop, légèrement huilé, cuire le blanc de poulet environ 2 minutes de chaque cotés.
 Réchauffer le riz Mexicain et dresser avec le citron vert et le pico de gallo.

Suggestion

Vous pouvez également cuire le poulet Chipotle au four à 170° pendant 4 à 5 minutes.