

Four

# Filet de poulet chipotle et riz mexicain

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



Photo SDV

## 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.

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