

# Taco bowl betterave avocat poulet

Corolle de tortilla de blé à la betterave garnie d'effiloché de poulet aux épices mexicaines, mangues, salade croquante, dés d'avocat, graines de lin et sa sauce miel.



## Mise en place

La veille au soir décongeler en froid positif les tortillas de blé betterave, les cubes d'avocat, le poulet et les cubes de mangue.

Laver et trier la salade, puis la couper en tronçons et réserver au frais.

Éplucher le chou rouge puis couper quelques lanières et réserver au frais.

Réaliser les "taco bowls" : disposer la tortilla sur l'huile de friture à 180°C, placer immédiatement le panier à frire en son centre et enfoncer l'ensemble afin de donner une forme de bol. Frire environ 1 minute, égoutter et réserver sur papier absorbant.

## Mise en oeuvre

Effiloche légèrement le slow cooked poulet.

Dresser dans la taco : la salade, la sauce miel, les cubes de mangue et d'avocat, les morceaux de poulet, les tomates cerises coupées en deux. Finir en ajoutant le chou rouge émincé, les graines de lin et le quartier de citron vert.



Friteuse

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS DE BLE BETTERAVE Ø 30 CM	7462	1 pces
SLOW COOKED CHICKEN MEX 5H	7334	100 g
CUBES D'AVOCAT	6722	40 g
CUBES DE MANGUE	7749	40 g
HONEY MUSTARD - Miel	6274	15 g
Choux rouge		30 g
Coriandre fraîche		3 g
Tomates cerises		30 g
Salade romaine		80 g
Graines de Lin		10 g
Citron vert		0.1 pces