

Bowl fajitas poulet - 4 pers

Salade de poulet aux épices fajitas, avocat, maïs, haricots rouges, poivrons grillés et tortilla de blé.



Mise en place

Ingrédients:
 4 blancs de poulet
 1 sachet d'épices Fajitas Mix Amigos
 100 g de riz blanc
 4 Tortillas de blé
 2 avocats
 1 oignon rouge
 maïs
 haricots rouges
 poivrons et oignons
 Salade

Faire cuire le riz blanc dans une casserole d'eau bouillante salée.
 Emincer les blancs de poulet.
 Emincer l'oignon rouge
 Placer la barquette de poivrons et oignons grillés au micro-ondes pour la réchauffer. Egoutter
 Laver et préparer la salade.
 Egoutter le maïs et les haricots rouges
 Découper les 2 avocats en fines tranches.

Mise en oeuvre

1-Préparer le poulet fajitas
 Dans une sauteuse légèrement huilée, saisir le poulet émincé, laisser dorer puis ajouter le sachet de Fajitas Mix Amigos 1 à 2 minutes avant la fin de la cuisson. Bien mélanger pour répartir uniformément les épices.

2- Préparer le bowl
 Déposer tous les ingrédients dans un bol ou un grande assiette creuse: salade, poulet, riz, maïs, haricots rouges, poivrons grillés, demi avocat tranché et oignons rouges.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS DE BLÉ Ø 20 CM	6167	1 pces
FAJITAS MIX' - ASSAISONNEMENT POUR FAJI	6171	1 sachet
MELANGE POIVRONS & OIGNONS GRILLES	7415	1 sachet
HARICOTS ROUGES	3658	1 Boite
Blanc de poulet		4 pièce
Riz basmati		100 g
Avocat Hass (300/365 g)		2 pces
Oignons rouges		1 pièce
Maïs en grains		1 Boite
Laitue		1 pces



Plancha