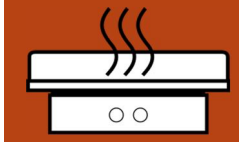
Tex-Mex

F01237

Coupelle tortilla salade mex

Corolle de tortilla de blé garnies de salade, haricots rouges, blanc de poulet aux épices fajitas, avocat, tomate, citron.



Plancha

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS DE BLÉ Ø 20 CM	6167	1 pces
FAJITAS MIX' - ASSAISONNEMENT POUR FAJI	6171	1 sachet
HARICOTS ROUGES	3658	1 Boite
Blanc de poulet		2 pièce
Avocat Hass (300/365 g)		1 pces
Tomates cerises		8 pièce
Coriandre fraîche		1 bouquet
Citron vert		1 pces
Batavia		0.2 pièce
Maïs en grains		1 Boite

Mise en place

Trouver un petit bol, tasse, moule, pour réaliser les corolles de blé.
Réchauffer 10 secondes les tortillas de blé au micro-ondes afin de les assouplir.
Poser le support trouvé à l'envers, sur une plaque allant au four et placer la tortilla dessus de façon à former une corolle.
Enfourner au four à 200° environ 4/5 minutes, afin que la tortilla colore.
Sortir la plaque du four et laisser refroidir les tortillas formées.
Presser quelques gouttes de citron sur les blancs de poulet, les saupoudrer d'épices fajitas et les faires cuire dans une poêle chaude et légèrement huilé, une fois le poulet cuit, le couper en cubes et réserver au frais.
Eplucher l'avocat et le couper en cubes et lui ajoutant quelques de citron vert pour le conserver, réserver au frais.
Rincer à l'eau clair le maïs et les haricots rouges.
Laver et préparer les feuilles de batavia puis émincer grossièrement les feuilles.
Hacher la coriandre fraiche.
Couper en deux les tomates cerises.

Mise en oeuvre

Dresser les coupelles de tortillas salade Mex :
Dans un saladier ajouter :
- Le poulet Mex
- Les cubes d'avocat
- Les haricots rouges
- Le maïs
- La batavia
- La coriandre hachée
- Les tomates cerises

Mélanger délicatement l'ensemble puis remplir les corolles de blé.
Ajouter une vinaigrette et les quartiers de citron vert.

SA SDV
ZA DU PONT NEUF
BP. 20177 SALLES D'ANGLES
16121 COGNAC CEDEX 6
Tél. 05 45 82 83 11
Fax. 05 45 83 98 96
www.sdvfrance.fr