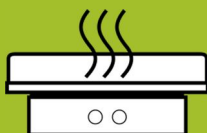


Tacos louisiana légumes

Tortillas de maïs avec effiloché de poulet aux épices cajun, tagliatelles de courgettes, carottes, guacamole et oignons rouges.



Plancha



Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS DE MAIS A FRIRE Ø 15 CM	7204	2 pces
GUACAMOLE EXTREME SUPREME	7942	0.03
PULLED CHICKEN LOUISIANA	7954	50 g
MELANGE POIVRONS & OIGNONS GRILLES	7032	40 g
CUBES D'AVOCAT ORIGINE PEROU	7991	40 g
PIMENTS JALAPENOS EMINCES	7036	30 g
Tomates fraîches		40 g
Crème fraîche épaisse		20 ml
Oranges		40 g
Roquette		10 g
Courgettes		30 g
Tomates concassées		30 g
Carottes		40 g
Coriandre fraîche		2 g
Citron vert		0.2 pces
Oignons		20 g
Grenade		10 g

Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation en froid positif le chicken Louisiana, les cubes d'avocat, le guacamole et les tortillas de maïs.

Réaliser un pico, dans un saladier réunir :

- Laver la tomates et la couper en dés
- Eplucher l'oignons et le couper en dés également
- La coriandre fraîche émincé
- Hacher le piment Jalapenos.
- Le jus de citron vert
- Un trait d'huile d'olive
- Sel/poivre

Mélanger délicatement l'ensemble, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et réserver au frais.

Laver, éplucher la carotte et la couper en copeaux à l'aide d'un économe, procéder de la même manière pour la courgette.

Peler à vif l'orange et récupérer les segments, mélanger aux grains de grenade et réserver au frais.

Dans un saladier réunir le chicken Louisiana la tomate concassée et le mélange d'oignons et poivrons égouttés et émincer grossièrement.

Mélanger délicatement l'ensemble et réserver au frais.

Mise en oeuvre

Mettre au bain marie eu réchauffer à l'instant au micro ondes le chicken Louisiana.

Dans une friteuse à maximum 180°, frire les tortillas de maïs environ 20 secondes, puis les poser sur une feuille de papier absorbante.

Poser les tostadas sur l'assiette et les garnir :

- Guacamole sur la base de la tortilla
- Le chicken Louisiana
- Les carottes et courgette
- Les cubes d'avocat
- le pico
- Des touches de crème fraîche

Terminer l'assiette avec le reste de pico, de guacamole, les oranges et la roquette.