

Tacos au poulet, mélanges d'épices, persil frais

Recette pour 4 personnes

Description

Un petit tour au Mexique! Tacos croustillants, garniture de poulet épicé, laitue croquante et fromage fondant.

Ingrédients

Le poulet

- 1 Unité(s) Oignon
- 2 Gousse(s) Ail
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 454 Gr Haut de cuisse de poulet désossé
- 2 Cuil. à soupe Flocons de chili
- 1 Cuil. à thé Origan
- 0.50 Cuil. à thé Sel de céleri
- 1 Cuil. à thé Jus de lime
- 1 Cuil. à soupe Persil haché
- 5 Goutte(s) Tabasco
- 8 Unité(s) Tacos

- Sel et poivre

Garnitures

- 8 Feuille(s) Laitue iceberg
- 1 Tasse(s) Fromage vieux cheddar
- 2 Unité(s) Avocat
- 1 Unité(s) Tomate
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 0.50 Tasse(s) Crème sûre
- 1 Boite(s) Salsa
- 6 Branche(s) Coriandre fraîche

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **375 F°**

Mise-en-place

Hachez l'oignon, puis les gousses d'ail.

Détaillez le poulet le plus finement possible.

Mélangez les épices entres elles.

Lavez et séparez les feuilles de laitues.

Râpez le fromage avec la Râpe rotative Easy Grater de Starfrit.

Effeuillez coriandre et persil, puis hachez les feuilles. Attention de couper grossièrement la coriandre.

Tranchez les avocats en lamelles. Videz la tomate, coupez la chair en dés (brunoise).

Détaillez les oignons verts en biseaux (sifflets).

Cuisson du poulet

Dans une poêle chaude avec de l'huile, faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez le poulet finement émincé, assurez-vous d'une bonne cuisson.

Gardez le persil de côté puis ajoutez le reste des ingrédients avec le poulet, faites bien revenir

l'ensemble.

Au dernier moment, ajoutez le persil.

Tacos garnitures

Placez les tacos sur une plaque allant au four, réchauffez-les dans le four durant 5 minutes.

Au moment de servir, placez les garnitures dans des bols de service.

Prenez un taco, chemisez-le d'une feuille de laitue, ajoutez les garnitures de votre choix : poulet, crème sûre, sauce salsa, tomate, avocat, oignons verts, coriandre, fromage râpé.

Bon appétit!