

Fiesta de tacos au poulet

Par Catherine Lefebvre, nutritionniste

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Rendement : 4 portions

Ingrédients

8 mini-tortillas de maïs
8 tomates cerises, coupées en deux
2 tasses (500 ml) poulet cuit, haché grossièrement
1 avocat, coupé en dés
2 tasses (500 ml) fromage, râpé

Préparation

1. Préchauffer le four grille-pain à 150 °F (65 °C).
 2. Envelopper les tortillas dans un papier d'aluminium et mettre dans le four grille-pain pendant la cuisson des autres ingrédients.
 3. Dans une grande poêle, faire chauffer un peu d'huile et faire revenir les tomates à feu mi-élevé pendant 10 minutes en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère de bois.
 4. Ajouter le poulet et faire revenir le tout pendant 5 minutes de plus.
 5. Au service, mettre deux ou trois tortillas dans chaque assiette et répartir le mélange de poulet et de tomates équitablement.
 6. Garnir d'avocat et de fromage et servir aussitôt!
-

Outils de cuisine à prévoir :

1. Une tasse à mesurer pour les ingrédients secs
 2. Un couteau d'office
 3. Du papier d'aluminium
 4. Une grande poêle
 5. Une cuillère de bois
 6. 4 assiettes
-

Le savais-tu?

On pourrait aussi ajouter de la coriandre ou de la crème sure en garniture.

Si on veut faire des tacos végé, on peut tout simplement remplacer le poulet par des haricots noirs.