



Tostada mexicaine au poulet

servie avec une salade de maïs et de tomates

RAPIDO 20 min. • À consommer dans les 5 jours



RAPIDO



Tomates prunes



Maïs conserve



Épices mexicaines



Poulet haché aux épices mexicaines



Passata de tomates



Tortilla



Cheddar râpé



Persil plat frais



Citron vert



Laitue iceberg coupée

Ingrédients de base

Huile d'olive, Huile d'olive vierge extra

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Bol, poêle, grille du four recouverte de papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
Maïs conserve (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Tortilla (pc) 1)	3	6	9	12	15	18
Cheddar râpé* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Laitue iceberg coupée* (g)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3496 / 836	604 / 145
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	13,0	2,3
Glucides (g)	70	12
Dont sucres (g)	16,4	2,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220 degrés.
- Coupez les **tomates prunes** en dés.
- Égouttez le **maïs**.



2. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une poêle.
- Faites cuire 1 c d'**épices mexicaines** par personne pendant 1 minute. Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la **passata**, la moitié du **maïs** et la moitié des **tomates prunes** et laissez mijoter 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, disposez les **tortillas** sur la grille du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 2 à 3 minutes.



3. Préparer les tortillas

- Disposez la sauce tomate au poulet sur les **tortillas** chaudes et saupoudrez de **cheddar**.
- Enfournez-les encore 4 à 5 minutes au four pour que le **fromage** fonde.
- Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en quartiers et ciselez finement le **persil plat**.



4. Servir

- Dans un saladier, mélangez la **laitue iceberg**, le **maïs** restant et les **tomates** restantes ainsi que la moitié du **persil plat**. Mélangez le tout à ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, du sel, du poivre, puis pressez un quartier de **citron vert** par personne dessus.
- Servez les tostadas avec le reste de **citron vert** et garnissez du reste de **persil plat**.

Bon appétit !