



French tacos poulet avocat

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 Kit pour French Taco Old El Paso
- 600 g de blancs de poulet
- 100 g d'emmental râpé
- 120 g de crème fraîche
- 1 avocat

En option

- 60 g de mâche
- 1 oignon rouge

1. Préchauffez le four à 200° C (180° C en chaleur tournante). Coupez l'oignon en lamelles et disposez-le dans un plat allant au four. Mélangez les blancs de poulet avec le grand mélange d'épices (30 g) jusqu'à ce qu'ils soient entièrement recouverts, puis disposez le sur les oignons.
2. Enfournez pendant 20 min jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
3. Pour la sauce fromagère, versez dans un bol allant au micro-ondes la crème fraîche et chauffez 1 min à 850 W.

4. Ajoutez le fromage, mélangez et chauffez à nouveau 1 min. Ajoutez le petit mélange d'épices (5 g) et mélangez bien, puis réservez.
5. Coupez l'avocat en tranches et réservez. Coupez les blancs de poulet cuits en tranches. Étalez une cuillère à soupe de sauce sur chaque wrap en couvrant toute la surface jusqu'aux bords. Au centre, ajoutez les ingrédients (poulet, oignons, avocat). Fermez le wrap en rabattant la partie inférieure, puis la partie supérieure par-dessus, puis les 2 côtés.
6. Toastez votre French Taco sur une poêle chaude (grill idéalement) quelques secondes, en commençant par le côté avec les plis. Coupez en deux sur une planche et servez.