



Tortillas au poulet guacamole à la sauce fromagère

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 6 tacos

Ingrédients

- 6 tortillas
- 300 g d'escalopes de poulet
- ¼ de salade iceberg
- 2 carottes
- 18 tomates cerises
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin moulu

Pour la sauce fromagère

- 50 cl de crème fleurette
- 100 g d'emmental râpé
- 50 g de tomme de Savoie
- 50 g de comté
- ½ c. à café de poivre noir moulu
- Sel

Pour le guacamole

- 1 tomate
- 1 oignon blanc
- Quelques brins de coriandre
- ½ piment vert

- 1 citron vert
- 2 avocats bien mûrs
- Tabasco
- Sel et poivre du moulin

1. Emincer finement l'escalope de poulet.
2. Faire chauffer de l'huile dans une poêle, ajouter le cumin moulu et faire revenir l'émincé de poulet pendant 6 à 7 minutes en mélangeant régulièrement. Réserver au chaud.
3. Tailler finement la salade.
4. Rincer les tomates et les carottes. Couper les tomates cerises en deux. Râper les carottes.
5. Préparer la sauce aux 3 fromages. Verser la crème dans une casserole et la faire chauffer à feu doux.
6. Dès les premiers bouillons, ajouter l'emmental et mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter la tomme de Savoie et le comté en morceaux en mélangeant bien jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Saler et poivrer.
7. Préparer le guacamole. Laver la tomate, l'épépiner et la couper en petits dés. Peler l'oignon blanc et le couper finement.
8. Laver et ciseler la coriandre. Epépiner le piment et le détailler en fines rondelles. Presser le demi-citron.
9. Peler les avocats, les dénoyauter. Dans un saladier, les écraser en purée, à la fourchette.
10. Ajouter les dés de tomate, l'oignon, la coriandre, les rondelles de piment. Saler, poivrer, ajouter une pointe de Tabasco.
11. Préparer les tortillas. Répartir les crudités, ajouter l'émincé de poulet au cumin, ajouter une cuillère à café de guacamole et servir avec la sauce fromagère.
12. Déguster sans plus attendre.