

LES TACOS MEXICAINS FACILES AU POULET

La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/tacos-poulet/>

Les tacos au poulet, rapides, faciles et délicieux

Temps de préparation : 10 Minutes

Temps de cuisson : 3 Minutes

Volume : 10 tacos

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Mexicaine

Plats : Plat Salé, Taco, Viande,

Ingrédients

Pour 10 Tacos

10 Tortillas Mexicaine Pour les recettes, voir ICI

300 grammes de Poulet

190 grammes de Piments Emincés

1/2 cuillère à café de Cumin

1/4 cuillère à café de Poudre de Chili

1 pincée de Sel

1 pincée de Poivre

*Garniture

1 Tomate Romaine

1/2 Avocat

1 cuillère à soupe de Feuilles de Coriandre

1/4 Oignon

Un peu de Fromage Mexicain 'Queso Fresco'

*Sauce

de la Salsa Mexicaine Pour les recettes, voir ICI

Pour 6 Tacos

6 Tortillas Mexicaine Pour les recettes, voir ICI

180 grammes de Poulet

114 grammes de Piments Emincés

0,3 cuillère à café de Cumin

0,1 cuillère à café de Poudre de Chili

LES TACOS MEXICAINS FACILES AU POULET

1 pincée de Sel

1 pincée de Poivre

*Garniture

0,6 Tomate Romaine

0,3 Avocat

0,6 cuillère à soupe de Feuilles de Coriandre

0,1 Oignon

Un peu de Fromage Mexicain 'Queso Fresco'

*Sauce

de la Salsa Mexicaine Pour les recettes, voir ICI

Pour 16 Tacos

16 Tortillas Mexicaine Pour les recettes, voir ICI

480 grammes de Poulet

304 grammes de Piments Emincés

0,8 cuillère à café de Cumin

0,4 cuillère à café de Poudre de Chili

1 pincée de Sel

1 pincée de Poivre

*Garniture

1,6 Tomates Romaines

0,8 Avocat

1,6 cuillères à soupe de Feuilles de Coriandre

0,4 Oignon

Un peu de Fromage Mexicain 'Queso Fresco'

*Sauce

de la Salsa Mexicaine Pour les recettes, voir ICI

Pour 20 Tacos

20 Tortillas Mexicaine Pour les recettes, voir ICI

600 grammes de Poulet

380 grammes de Piments Emincés

1 cuillère à café de Cumin

1/2 cuillère à café de Poudre de Chili

1 pincée de Sel

1 pincée de Poivre

*Garniture

2 Tomates Romaines

1 Avocat

2 cuillères à soupe de Feuilles de Coriandre

1/2 Oignon

Un peu de Fromage Mexicain 'Queso Fresco'

LES TACOS MEXICAINS FACILES AU POULET

*Sauce

de la Salsa Mexicaine Pour les recettes, voir ICI

Instructions

Les tortillas mexicaines

1. Les "tortillas mexicaines" n'ont rien à voir avec les tortillas espagnoles. Elles sont plutôt un "pain" qui enveloppent la garniture

2. Préparer les Tortillas Mexicaine (10) : Les recettes sont ICI

On distingue deux grandes catégories:

- Celles à la Farine de Blé : voir ICI
- Celles à la Farine de Maïs : voir ICI

Le Poulet

3. Emincer le Poulet (300 g)

4. Cuire à la poêle, avec un filet d'huile

5. Ajouter les Piments Emincés (190 g). Pour aller encore plus vite (puisque c'est dans le titre de la recette : "recette rapide"), je prends des piments Mexicains en boite

6. Assaisonner avec le Cumin (1/2 c. à café), la Poudre de Chili (1/4 c. à café), le Sel (1 pincée), le Poivre (1 pincée). Laisser le liquide s'évaporer, sinon le liquide détremperait les tacos, puis retirer du feu

J'utilise un petit support à tacos très pratique pour faire tenir et servir les Tortillas. Sinon, il suffit de présenter les tacos "aplatis" sur une assiette

Pour acheter en ligne, c'est ICI

Montage des Tacos

7. Déposer d'abord le Poulet cuit avec les Piments Emincés

8. Puis déposer l' Oignon (1/4) émincé

Les Tomates

9. Pour émincer la Tomate Romaine (1), retirer d'abord le coeur et la pulpe

10. Puis tailler en petits dés

11. Déposer les dés de Tomate Romaine

12. Puis déposer l'Avocat (1/2) émincé

13. Puis les Feuilles de Coriandre (1 c. à soupe) ("Cilantro")

Le Fromage Mexicain

14. Les Mexicains utilisent du Fromage Mexicain 'Queso Fresco', un fromage blanc local ni trop mou ni trop dur

15. C'est un fromage difficile à trouver hors Amériques. Remplacer par un fromage à raper, ou sinon de la mozzarella

16. Raper un peu de ce Fromage Mexicain 'Queso Fresco'

LES TACOS MEXICAINS FACILES AU POULET

La salsa

17. Les mexicains servent leurs tacos avec une sauce : la Salsa Mexicaine
18. Il y en a plusieurs sortes : Les recettes sont ICI