

Tortillas épicées au poulet et poivrons

Pour 4 couverts :

- 500g de filet de dinde
- 8 tortillas
- 4 poivrons
- 400ml de sauce tomate
- 1 oignon
- 2 avocats
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 3 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre de Cayenne



Préparation :

- Nettoyer et couper les poivrons, émincer l'oignon et l'ail, éplucher et couper les avocats, couper le poulet en lanières.
- Dans un poêle, faire revenir les oignons et l'ail émincés avec 2 c. à soupe d'huile.
- Ajouter les poivrons et la sauce tomate. Assaisonner. Cuire environ 10 minutes.
- Incorporer les lanières de poulet et cuire environ 10 minutes.
- Placer les dés d'avocats dans un bol et les écraser. Assaisonner de jus de citron, 1 c. à soupe d'huile, sel et poivre.
- Chauffer les tortillas au four ou au micro-onde avant de servir.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste