Enchiladas à la viande d'agneau grillée, oignons, avocat et Tomates

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- **600 g** filet d'agneau suisse (à faire couper en très fines tranches par le boucher)
- **1** avocat
- **2** grosses tomates
- **2** petits oignons rouges
- **2** citrons verts
- sel, poivre du moulin
- **4** tortillas de blé (produit prêt à l'emploi)

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- **410** kcal
- **38 g** de protéines
- **22 g** de glucides
- **18 g** de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Préparation

1. Peler l'avocat, ôter le noyau et couper la chair en bouchées. Laver les tomates et les couper en petits morceaux. Peler les oignons et les couper en fines lamelles. Mettre le tout dans un saladier et assaisonner avec 2-3 cs de jus de citron vert, du sel et du poivre.

2. Poser une poêle plate sur la braise très chaude, bien faire chauffer et y saisir les tranches de viande d'agneau pendant 2-3 minutes en les retournant. Sortir du feu et réserver au chaud.

3. Réchauffer les tortillas au-dessus de la braise et farcir avec la viande et la préparation à l'avocat.

   Assaisonner selon son goût avec du poivre et du jus de limette.