



Tortillas de poulet avec légumes et champignons



La différence est là.

 Durée totale: 35 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet suisse
- 350 g chou chinois
- 300 g carottes
- 1 bouquet ciboulette
- 400 g yogourt nature
- 2 cs purée de tomates
- 2 cs huile de colza pressée à froid
- 1 cc paprika
- sel
- poivre noir du moulin
- 250 g champignons bruns
- 1 gousse d'ail
- 1 piment
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 8 tortillas de maïs (16 cm Ø)

Préparation

- 1 Laver le chou chinois, le couper en quatre et retirer le trognon. Le couper en fines lamelles. Peler les carottes et les couper en fines lamelles.
- 2 Ciseler la ciboulette en fins rouleaux et la mélanger avec le yogourt, la purée de tomates, l'huile et le paprika. Saler et poivrer la sauce. Mélanger la moitié de la sauce avec le chou chinois et les carottes. Réserver le reste.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 567 kcal
- 47 g de protéines
- 17 g de glucides
- 55 g de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Conseil

Le poulet, les légumes et les champignons peuvent également être servis dans des coquilles à tacos.



La différence est là.

- 3 Parer les champignons et les couper en tranches. Peler l'ail et le couper en fines rondelles. Laver le piment, l'épépiner selon les goûts et le couper en petits morceaux.
- 4 Saler et poivrer la viande. Chauffer l'huile dans une poêle. Faire cuire les blancs de poulet 5 minutes de chaque côté, puis les envelopper dans une feuille d'aluminium et les laisser reposer.
- 5 Faire revenir les champignons, l'ail et le piment dans le fond de cuisson. Saler et poivrer. Réserver au chaud.
- 6 Pour servir, réchauffer les tortillas dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien moelleuses. Couper les blancs de poulet en fines tranches. Garnir un côté des tortillas de yogourt aux légumes, de champignons et de viande, puis rabattre l'autre moitié par-dessus. Servir avec la sauce au yogourt réservée.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.