

# LA RECETTE

du **LUNDI**



tacos de poulet au piment d'espelette

tacos



## INGRÉDIENTS

- 400 g de blancs de poulet
- 8 tortillas de maïs
- 1 c. à soupe de piment d'Espelette (Comptoir)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive sicilienne (Comptoir)
- Le jus d'un citron vert
- 1 carotte râpée
- 1 oignon émincé
- 100 g de yaourt grec
- 80 g d'emmental râpé
- Quelques feuilles de salade
- Fleur de sel aux épices grillées (Comptoir)
- Poivre noir de Malabar (Comptoir)



Pour 8 Tacos



## PRÉPARATION :



- **Faites mariner le poulet**
- Commencez par couper les blancs de poulet en lanières.
- Dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron vert, le piment d'Espelette, une pincée de fleur de sel aux épices grillées et du poivre de Malabar.
- Ajoutez le poulet et mélangez bien. Laissez mariner au frais pendant 30 minutes.
- **Faites revenir la viande et les oignons**
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile.
- Ajoutez l'oignon et faites-le fondre. Ensuite, ajoutez le poulet mariné. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.
- **Assemblez vos tacos**
- Réchauffez les tortillas.
- Disposez un peu de salade, des carottes râpées, le poulet et l'oignon.
- Ajoutez une cuillère de yaourt grec, puis parsemez d'emmental râpé.
- Servez sans attendre
- **Servez aussitôt. Pour plus de peps, proposez des quartiers de citron vert à presser au moment de la dégustation.**
  
- 💡 **Conseil du Comptoir**
- Si vous aimez le sucré-salé, vous pouvez ajouter quelques lamelles de mangue ou d'avocat. Cela apportera encore plus de fraîcheur à vos tacos de poulet mariné au piment d'Espelette.

