

Salade de poulet tex-mex au Val-Dieu



20 min



20 min



4 personnes

Ingédients

- 1 ravier de fromage d'Abbaye Val-Dieu en cubes (280 g)
- 400 g de filets de poulet
- 200 g de tomates cerise
- 4 cœurs de little gem
- 2 petits avocats
- 1 oignon rouge
- 1 yaourt nature bulgare (125 g)
- ½ piment rouge
- 3 c. à soupe de jus de citron vert
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bonne c. à soupe d'épices à tacos (en sachet)
- Sel et poivre

Préparation

- Mélangez les épices à tacos avec l'huile d'olive ; badigeonnez les filets de poulet avec ce mélange et faites-les dorer une dizaine de minutes à feu modéré, sur les deux faces.
- Passez un quart d'avocat au mixer avec le jus de citron vert, le demi piment haché, le yaourt, 5 c. à soupe d'eau froide et la mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement.
- Coupez les tomates cerise en deux, les little gems en quartiers, les avocats en lamelles et l'oignon rouge en fines rondelles. Disposez le tout sur un grand plat ou répartissez sur des assiettes.
- Taillez les filets de poulet en tranches, déposez-les sur la salade, ajoutez les cubes de fromage et servez aussitôt, en présentant la sauce à part.
- Piquez une tomate sur chaque roulade et servez avec une salade.

Astuce

Vous pouvez remplacer le poulet par des scampis, à griller également avec des épices à tacos.



Découvrir
d'autres recettes

