



Food Bazar



Durée du high : 60 min

Pour 4 Accros

Level : 

Stuff

4 Pains bagel
2 Filets de poulet
150 gr Fromage frais
3 Poivrons (rouge,vert,jaune)
1 Oignon
2 Gousses d'ail

1 CAS Concentré de tomate
Quelques branches de thym
2 Avocats
1/2 Citron jaune
1/2 Botte de menthe
3 c.a.s Huile d'olive

Cook

I Préchauffer le four à 180°C

II Dans un poêle chaude avec une cuillère à soupe d'huile faire colorer les filets de poulet préalablement assaisonné de sel et de poivre. Réserver les filets de poulet dans un plat, puis enfourner 15 minutes. Une fois cuit laissez les refroidir.

III Piperade de poivron

Laver et épépiner les poivrons, puis les tailler en julienne (fins bâtonnets), émincer finement l'oignon. Éplucher et dégermer l'ail puis l'émincer. Dans une casserole chaude avec de l'huile d'olive faire suer l'oignon puis ajouter les poivrons, l'ail, quelques branches de thym et le concentré de tomate. Assaisonner puis laisser cuire à feu doux, le but est d'avoir des poivrons fondants. Une fois les légumes cuits débarrasser les dans un plat et réserver au frais.

IV Tartare d'avocat

Presser le citron dans un bol. Laver et ciseler la menthe. Dénoyer les avocats et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère.

V Dans un bol écraser la chair des avocats à l'aide d'une fourchette et ajouter immédiatement le jus de citron pour éviter l'oxydation. Incorporer, la menthe, le sel, l'huile d'olive. Mélanger soigneusement le tout. Pour le montage

FINISH
HIM

Tailler finement les filets de poulet puis couper les pains à bagel en deux. Ajouter le fromage frais sur chaque moitié, le poulet émincer, le guacamole, les poivrons, refermer et déguster aussitôt.