

Tortillas mexicaines

Par Mélanie Mercier , Diététicienne- nutritionniste - [Site Internet](#)

Les tortillas mexicaines, à ne pas confondre avec la tortilla espagnole (en castillan, tortilla signifie omelette), constitue la base de beaucoup de repas mexicains, s'apparentant alors à du pain. Ici, la tortilla sert de support à une délicieuse préparation légèrement épicée et pleine de couleurs, offrant des protéines d'excellente qualité avec le poulet, des vitamines, minéraux et anti-oxydants avec les légumes et le citron vert et des graisses de bonne qualité avec l'avocat et l'huile d'olive.

Nombre de personnes : 4

Ingrédients:

- 4 tortillas de maïs
- 3 escalopes de poulet
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 2 tomates bien mûres
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 avocat
- 1 citron vert
- du paprika
- de la coriandre en poudre
- du sel
- quelques feuilles de salade

Par portion :

Calories : 293

Protéines : 23

Glucides : 30

Lipides : 9

Gras : 0

Sucre : 0

1

Laver, épépiner les poivrons et retirer les parties blanches (elles sont peu digestes). Éplucher l'oignon. Laver les tomates. Couper les légumes en petits morceaux.

2

Couper les escalopes en fines lanières.

3

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Faire revenir les morceaux de viande et faire colorer sur toutes les faces en remuant avec une cuillère en bois (2min).

4

Retirer les morceaux de viande et les réserver. Dans la poêle, faire revenir les légumes coupés à veuf vif puis baisser le feu, ajouter une pincée de paprika, une pincée de coriandre, saler, bien remuer, ajouter 150ml d'eau, le poulet puis couvrir. Laisser cuire 15 minutes à feu doux.

5

Pendant ce temps, ouvrir l'avocat, retirer le noyau puis l'écraser avec une fourchette. Ajouter le jus de citron vert (selon vos goûts).

6

Dresser : Sur un côté de chaque tortilla réchauffée, mettre quelques feuilles de salade puis recouvrir avec la préparation de poulet- légumes épicée. Napper avec une cuillère à soupe de guacamole et rouler la tortilla.