

# Tacos de poulet doré, salade croquante et crème citronnée

Envie d'un dîner convivial et parfumé ? Ces tacos de poulet sont rapides à préparer et pleins de caractère : des émincés saisis dans un mélange d'épices Tacos qui apportent chaleur, notes d'agrumes et une pointe fruitée, des oignons et tomates fondants, puis une garniture fraîche et croquante. La crème citronnée, onctueuse et acidulée, équilibre la pointe de piment pour un résultat gourmand à partager en famille ou entre amis dès les premières bouchées.

**P**  
PERSONNES  
**4**

**T**  
PRÉPARATION  
**15 min**

**C**  
CUISSON  
**15 min**

**D**  
DIFFICULTÉ  
**Facile**

## Ingrédients

- 500 g d'escalopes de poulet émincées
- 2 cuillères à café de mélange Tacos
- 1 oignon moyen, émincé
- 2 tomates moyennes, coupées en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 8 tortillas de maïs ou de blé
- 100 g de salade croquante (laitue ou mélange de jeunes pousses), émincée
- 1 avocat, tranché
- 50 g de fromage frais (type fromage à tartiner) ou fromage émietté
- 120 g de crème fraîche épaisse ou yaourt grec

### LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Tacos



Scanner pour voir le produit

- 1 citron (zeste et 1 cuillère à soupe de jus) ou citron vert selon préférence
- 
- 1 poignée de coriandre fraîche (facultatif)
- 
- Sel et poivre du moulin
-

# Préparation

Préparez la crème citronnée: mélangez la crème fraîche (ou le yaourt grec) avec le zeste et le jus d'un citron, salez légèrement et réservez au frais.

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle sur feu moyen-vif.

Ajoutez le mélange Tacos et laissez-le infuser 30 secondes dans l'huile chaude pour réveiller les arômes.

Versez les émincés de poulet, salez légèrement et faites-les saisir 4-6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, en remuant de temps en temps.

Ajoutez l'oignon émincé et les dés de tomate, poursuivez la cuisson 4-5 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et que la tomate ait rendu un peu de jus. Rectifiez l'assaisonnement en poivre et sel.

Réchauffez les tortillas quelques secondes dans une poêle chaude ou au four enveloppées dans un torchon propre.

Garnissez chaque tortilla: un lit de salade, quelques cuillerées de poulet aux légumes, tranches d'avocat, une touche de fromage frais et un filet de crème citronnée. Parsemez de coriandre si désiré.

Servez immédiatement avec des quartiers de citron pour arroser selon l'appétit.

## Le conseil des Épices Curieuses

Faites infuser le mélange Tacos 30 secondes dans l'huile chaude avant d'ajouter le poulet pour développer pleinement les arômes. Réservez une petite pincée de mélange à saupoudrer au service pour une note fraîche. Pour gagner du temps, préparez la crème citronnée à l'avance. Pour plus de texture, ajoutez quelques oignons rouges marinés rapidement dans du jus de citron et une pincée de sel.

## Les Épices Curieuses

[les-epices-curieuses.com](https://les-epices-curieuses.com)



La recette en ligne



Le produit