



Bricks, beignets, feuilletés

Tostadas



1h 30 min 30 min 0 641

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la pâte aux haricots

- 1 Eplucher et hacher l'oignon rouge.
- 2 Couper le piment en tranches.
- 3 Mettre l'huile dans une poêle sur feu moyen, ajouter l'oignon et le piment. Laisser cuire jusqu'à ce que l'oignon commence à colorer.
- 4 Ajouter alors les haricots, le thym et le paprika. Saler et poivrer.
- 5 Ajouter l'eau, laisser cuire sur feu moyen et à couvert pendant 10 minutes.
- 6 Écraser grossièrement les haricots à la fourchette et réserver à couvert.

Étape 2

Préparation du poulet

- 1 Mettre le poulet et le paprika dans une assiette creuse. Saler, poivrer et mélanger le tout.
- 2 Verser un filet d'huile dans une poêle sur feu moyen.
- 3 Poêler les blancs dans la poêle de tous les côtés.
- 4 Retirer ensuite la poêle du feu, couvrir et continuer la

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la pâte aux haricots rouges

400 g **Haricots rouges
cuits**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 **Piment(s)**
1 c. à café **Huile de
tournesol**
1 c. à café **Thym**
1 c. à café **Paprika**
1 **Sel**
1 **Poivre**
10 cl **Eau**

Ingrédients pour la garniture

350 g **Blanc(s) de poulet**
1 c. à café **Paprika**
1 c. à soupe **Huile de
tournesol**
8 feuille(s) **Batavia**
16 **Tomate(s) cerise**
2 **Poivron(s)**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
120 g **Cantal**

cuisson pendant 3 minutes.

- 5 La viande doit alors être cuite mais sans excès pour qu'elle ne soit pas trop sèche.
- 6 Couper ensuite la viande en fines lamelles.

Étape 3

Préparation des autres ingrédients

- 1 Couper les poivrons en cube. Mettre une poêle à chauffer sur feu moyen avec un filet d'huile.
- 2 Ajouter les poivrons. Les laisser cuire pendant quelques minutes le temps qu'ils s'attendrissent un peu, ils doivent rester croquants.
- 3 Effeuer la coriandre.
- 4 Couper la salade en fines lanières.
- 5 Éplucher et émincer finement l'oignon.
- 6 Couper en deux les tomates cerises.
- 7 Mélanger la crème et le jus de citron.
- 8 Écraser grossièrement le cantal avec une fourchette.

Étape 4

Réalisation des tostadas

- 1 Mettre un peu d'huile dans une poêle sur feu assez vif. Poser les galettes de maïs une par une et les laisser dorer. Réserver les galettes sur du papier absorbant.
- 2 Poser une galette dans un plat, étaler dessus un peu de pâte de haricot rouge.
- 3 Ajouter ensuite un peu de batavia, de poulet, de poivron, d'oignon et de tomate cerise.
- 4 Parsemer le fromage et la crème dessus, finir avec des feuilles de coriandre.

Étape 5

Dressage

- 1 Servir avec de la sauce Tabasco rouge ou vert.
- 2 On peut aussi poser tous les ingrédients sur la table dans de petites assiettes et laisser chacun composer ses tostadas à son goût.

1 botte(s) **Coriandre**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour la crème au citron

4 c. à soupe **Crème
fraîche épaisse**

1 c. à café **Citron(s)
vert(s)**

Ingrédients pour les tortillas

4 **Tortilla(s) - Galette de
blé ou de maïs**

4 c. à café **Huile de
tournesol**

Ingrédients pour le dressage

1 **Tabasco**