

Poulet
Flautas de pollo


2h30

TEMPS TOTAL

1h30

PRÉPARATION

1h

CUISSON

0

REPOS

815

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

4 unité(s) entière(s)
Haut(s) de cuisse de poulet
 30 g **Sucre semoule**
 15 g **Sucre roux**
 1 c. à soupe **Sel**
 1 c. à soupe **Paprika**
 0.25 c. à soupe **Oignons en poudre**
 0.25 c. à soupe **Ail en poudre**
 0.25 c. à café **Cumin (en poudre)**
 12 cl **Jus de pomme**
 1.25 g **Graines de céleri**
 1.25 g **Piment(s)**
 1 g **Piment(s)**
 0.25 c. à soupe **Poivre noir**
 0.25 c. à soupe **Poivre blanc**

Ingrédients pour le pico de gallo
5 Tomate(s)
Étape 1

Préparation du poulet

- 1 Mettre le cumin, l'oignon séché, le piment Ancho, le piment d'Arbol, le paprika fort, l'ail en poudre, les graines de céleri, le poivre blanc moulu, le poivre noir moulu, le sel, le sucre non raffiné et le sucre roux dans un bol. Mélanger avec les mains.
- 2 Ajouter le jus de pommes et malaxer.
- 3 Plonger les cuisses de poulet et bien les enrober.
- 4 Verser la marinade et les cuisses de poulet dans un sac plastique refermable, secouer pour que tout soit bien enrobé. Fermer le sac.
- 5 Mettre le sac au réfrigérateur et laisser mariner pendant au moins deux heures.
- 6 Pour une version moins épicée, ne pas mettre de piment d'Arbol.

Étape 2

Préparation du pico de gallo

- 1 Préchauffer le four à 175°C (Th.5/6).
- 2 Retirer le poulet du réfrigérateur, verser le contenu du sac dans un plat allant au four. Jeter le sac.

- 3 Placer le poulet au four, laisser cuire pendant 45 minutes.
- 4 Couper les tomates en deux à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 5 Évider les tomates à l'aide d'une petite cuillère. Les couper en dés et les réserver dans un saladier.
- 6 Pour éviter que le couteau ne glisse, couper la tomate côté chair et non côté peau.
- 7 Émincer les oignons avec le couteau de cuisine, les ajouter dans le saladier.
- 8 Couper les piments Jalapeno et Serrano à l'aide du couteau de cuisine, les ajouter dans le saladier.
- 9 Pour une sauce moins épicée, retirer les graines et les membranes blanches des piments.
- 10 Enrouler la coriandre lavée, l'émincer l'aide d'un couteau de cuisine.
- 11 Rouler et écraser le citron sur le plan de travail pour en extraire le maximum de jus.
- 12 Couper le citron en deux à l'aide d'un couteau de cuisine. Presser son jus directement dans le saladier.
- 13 Mélanger les ingrédients dans le saladier, ajouter le sel et continuer à mélanger.
- 14 Goûter, ajouter du sel si besoin.

Étape 3

Assemblage

- 1 Contrôler la cuisson du poulet. Il doit être doré sur les bords et doit bouillir doucement. S'il est encore un peu mou, le laisser cuire pendant encore quelques minutes.
- 2 Faire chauffer une petite quantité d'huile dans une poêle sur feu doux.
- 3 Faire revenir rapidement les tortillas dans la poêle pour les rendre plus souples.
- 4 Ajouter plus d'huile dans la poêle pour frire les flautas plus tard. Mettre la poêle à chauffer.
- 5 Une fois cuit, retirer le poulet du four et le laisser reposer.
- 6 Emietter le poulet avec les doigts ou avec deux fourchettes.
- 7 Ne pas faire de morceaux trop petits, car on perdrait la texture de la viande dans les flautas.
- 8 Placer un peu de poulet au milieu de chaque tortilla.
- 9 Rouler les tortillas, les refermer avec des cure-dents.
- 10 L'huile doit commencer à bouillir ou atteindre les 175°C.
- 11 Placer les flautas dans l'huile, les frire jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.
- 12 Les retourner avec des pinces pour être sûr qu'elles soient cuites et croustillantes sur toutes les faces.
- 13 Si les flautas se brisent, c'est normal.
- 14 Les retirer et les disposer sur une assiette tapissée de papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile.

1 **Oignon(s)**
 1 botte(s) **Coriandre**
 1.5 **Citron(s)**
 1 **Sel**
 40 g **Piment(s)**
 40 g **Piment(s)**

Ingrédients pour les taquitos

8 **Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs**
 50 cl **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

40 g **Queso fresco**
 4 c. à soupe **Crème mexicaine**

15 Il est possible d'utiliser une friteuse à 175°C.

Étape 4

Dressage

- 1** Enlever les cure-dents des flautas et les disposer sur une assiette de service.
- 2** Émietter le queso fresco sur les flautas.
- 3** Arroser de crème mexicaine.
- 4** Terminer avec le pico de gallo et servir.