

Tacos au poulet au miel et à l'ail



Tacos au poulet au miel et à l'ail



Portions : 10



Prep & Cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Sauce au miel et à l'ail :

- 1 tasse (250 ml) de miel
- 1/2 tasse (125 ml) sauce de soja réduite en sodium
- 6 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre blanc

Présentation :

- 60 oz (1,8 kg) Mini-filets panés entièrement cuits de Reuven (code produit 10512)
- 20 tortillas de maïs, réchauffées
- 5 tasses (1,25 L) de chou vert râpé
- 1 1/3 tasses (325 ml) de carottes râpées
- 1 1/3 tasses (325 ml) d'oignons verts tranchés
- 4 avocats, pelés, dénoyautés et coupés en tranches

Instructions pour la préparation

Sauce au miel et à l'ail : Dans une casserole, fouetter ensemble le miel, la sauce soja, 1/3 tasse (75 ml) de l'eau, l'ail, la fécule de maïs et le vinaigre jusqu'à ce que le mélange soit de consistance lisse. Porter à ébullition. Cuire à feu moyen, en remuant constamment, pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Présentation : Préparer les mini-filets panés selon les indications sur l'emballage. Pour chaque taco, mélanger 2,5 oz (70 g) des mini-filets cuits (environ 3) avec 1 c. à soupe (15 ml) de la sauce au miel et à l'ail. Les placer dans une tortilla chaude avec 1/4 tasse (60 ml) de chou râpé, 2 c. à soupe (30 ml) de carottes râpées, 2 c. à soupe (30 ml) d'oignons v erts tranchés et 3 tranches d'avocat. Servir 2 tacos par portion.

