FICHE RECETTE

Mise à jour : 14/05/2024

Tortilla de maïs végétal

Ingrédients (pour 4 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.1	Corn Flakes en sachet 500 g KELLOGG'S	0060060
0.1	Eau	~
0.02	Huile	~
0.002	Sel	~
0.08	Concombre	~
0.025	Radis	~
0.02	Salade mesclun	~
0.04	Mayonnaise chipotle	~
0.065	Oignon pickles	~
0.5 PCE	Avocat	~
0.5 PCE	Citron vert	~

Étapes de préparation

1. Mixer les corn flakes jusqu'à obtenir une poudre, passer la poudre au tamis puis débarrasser dans un saladier.
2. Ajouter l'eau, l'huile et le sel puis mélanger jusqu'a l'obtention d'une pâte homogène
3. Former 8 boules de 15 grammes puis les aplatir en formant des cercles de 10 à 12 cm
4. Cuire sur une poêle chaude environ 2 minutes de chaque coté.
5. Préparation de l'accompagnement

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation

6. Couper le concombre en tronçon puis retirer les pépins a l'aide d'une cuillère. Couper des bâtonnets.
7. Couper des rondelles de radis et garder les au frais dans de l'eau.
8. Réaliser la mayonnaise chipotle: utiliser de la sauce chipote puis la mélanger à la mayonnaise.
9. Réaliser les pickles d'oignon: couper l'oignon en segment. Préparer dans une casserole le sucre, le sel, l'eau et le vinaigre ajouter les oignons et porter a ébullition. Garder vos oignons dans le jus et conserver au frais.
10. Couper l'avocat en deux puis en quatre, trancher des tranches (4 tranches dans chaque quart d'avocat) ajouter un jus de citron sur les tranches pour éviter qu'elle noircissent.
11. Montage de la tortilla
12. Mettre les tortillas sur une planche, ajouter un trait de sauce. Disposer la salade, les deux bâtonnets, la tranche d'avocat , les deux rondelles de radis, et sur le dessus un segment d'oignon pickles . Ajouter sur le dessus un trait de sauce a l'aide d'un pique si cela est nécessaire.

Astuce du chef

Vous pouvez varier l'accompagnement de la tortilla par d'autre légumes ou bien même faire une recette a base de volaille

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation