



## **Les chefs le font, fais-le donc: burritos dans un bol du Mesa 14**

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 6

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 12 MIN

---

TEMPS DE REPOS : 30 MIN

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

---

CONGÉLATION: NON

# Ingrédients

---

## Salsa de maïs :

- 2 tomates épépinées coupées en dés
- 1 tasse de maïs surgelé (dégelé bien sûr!)
- 1 petit d'oignon rouge émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 piments jalapeño épépiné et haché finement
- 2 c. à table de coriandre hachée
- 2 c. à table de jus de citron
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre

## Guacamole :

- 4 avocats
- 1/4 tasse de jus de lime
- 2 échalotes finement tranchées
- Quelques gouttes de Tabasco
- Sel au goût

## Pico de Gallo :

- 1 1/2 tasse de tomates épépinées et coupées en dés
- 1/3 tasse d'oignon rouge émincé
- 1/4 tasse de coriandre émincé
- 2 c. à thé de zeste de citron
- 2 c. à thé plus 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 1/2 c. à thé de piment jalapeno émincé
- 1 1/2 c. à thé de sel

## Poitrines de poulet marinées à la lime :

- 4 poitrines de poulet désossé

- ½ tasse de concentré de limonade surgelé (ou 1/3 tasse de jus de lime)
- 1/3 tasse d'huile
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de coriandre
- 1 c. à soupe de zeste de lime
- 1 sachet d'assaisonnement à tacos Old El Pasos

## Préparation

---

### Salsa de maïs :

1. Mélanger tous les ingrédients!

### Guacamole :

1. Bien écraser les avocats et mélanger la purée avec le reste des ingrédients.

### Pico de Gallo :

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble. Laisser reposer une trentaine de minutes pour que les saveurs se mélangent bien.

### Poitrines de poulet marinées à la lime :

1. Plus vos poitrines de poulet seront minces, plus elles seront savoureuses. N'hésitez pas à les couper sur la hauteur pour qu'elles ne soient pas plus épaisses qu'un centimètre.
2. Mélanger tous les ingrédients (sauf le poulet). Mettre la marinade dans un grand sac de plastique de type Ziploc. Ajouter le poulet.
3. Faire mariner au frigo pendant au moins 30 minutes, mais pas plus de 24 heures.
4. Préchauffer le BBQ à feu vif. Y déposer les poitrines de poulet et faire cuire de 5 à 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée.