

A LA DECOUVERTE DES CONTINENTS : L'AMERIQUE

Fajitas au poulet Tortillas de farine

Ingrédients :

- 200g de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 10cl d'eau
- Un peu d'huile végétale.



Mélanger la farine et le sel sur le plan de travail.

Ajouter l'eau, puis pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte non collante.

Laisser reposer une vingtaine de minutes.

Diviser la pâte en morceaux égaux, et travailler sur le plan de travail fariné, pour obtenir de fines galettes de 20 à 30cm de diamètre (ou mini).

Graisser une poêle et cuire les galettes pendant quelques instants de chaque côté.

Farce

Ingrédients :

- 800g de filets de volaille
- 4 gousses d'ail
- 1 citron
- 2 avocats
- 3 oignons rouges,
- 8 tomates
- 1 piment vert doux
- 1/2 cuillère à café de poudre de piment
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- du sel.

Eplucher, dégermer, et écraser les gousses d'ail.

Ajouter le jus de citron, la poudre de piment, de cumin, de paprika, l'huile, et la volaille en petites lanières.

Laisser mariner quelques instants.

Oter les pédoncules des tomates, et ébouillanter 10 secondes, supprimer la peau et les pépins, et couper les en petits cubes. Eplucher les avocats, supprimez les noyaux, et couper les en cubes. Eplucher et hacher les oignons.

Supprimer le pédoncule du piment, épépiner et hacher.

Mélanger ces légumes.

Saler la viande, et faire revenir avec sa marinade dans une poêle bien chaude, jusqu'à ce qu'elle soit bien saisie.

Réchauffer au four les tortillas.

Les muffins américains

Ingrédients (pour environ 20 muffins):

- 3 oeufs
- 120 g de chocolat noir
- 20 g de sucre en poudre
- 30 g de farine
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 30 g de beurre



Préparation :

Mettre le four à préchauffer à 200°C .

En premier lieu, mettre le beurre et le chocolat à fondre au bain marie.

Mettre la farine, la levure et le sucre vanillé dans un autre saladier, bien mélanger et réserver.

Ensuite, prendre les œufs, séparer les blancs des jaunes, incorporer les jaunes dans le 2ème mélange (farine, levure et sucre vanillé).

Incorporer ensuite le mélange beurre/chocolat.

Monter les blancs en neige avec la pincée de sel et les incorporer délicatement.

Mouler et enfourner 10 minutes.