

Temps : 30 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 4

Un tacos d'avocat pané, croustillant à l'extérieur et fondant à cœur, relevé d'une touche de fraîcheur pour une expérience gourmande et tendance.

Préparation

Etape 1

Préparer la panure avec 3 bacs : farine, œufs entiers liquides pasteurisés et chapelure panko.

Etape 2

Paner les demi avocats :

Sortir les demi avocats encore bien froids pour faciliter la manipulation.

Paner chaque moitié d'avocat en les passant successivement dans les 3 bacs.

Veiller à bien enrober pour obtenir une panure uniforme.

Etape 3

Cuisson :

Cuire les avocats panés à la friteuse à 175 °C pendant 2 à 3 minutes jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.

Etape 4

Préparer la tortilla :

Découper la tortilla à l'aide d'un emporte-pièce, puis la chauffer ou la toaster légèrement afin de la rendre plus souple.

Etape 5

Ajouter la base de crème :

Étaler une fine couche de crème fraîche épaisse sur la tortilla puis ajouter ensuite un filet de jus de citron vert frais.

Etape 6

Ajouter le guacamole :

Déposer une cuillère généreuse de guacamole et l'étaler légèrement pour former la base du tacos.

Etape 7

Déposer 2 à 3 morceaux d'avocats panés sur la tortilla.

Etape 8

Ajouter les toppings en disposant quelques oignons marinés, une petite pointe de guacamole additionnelle et un peu de coriandre fraîche hachée, puis terminer par un fin zeste de citron vert râpé.

Etape 9

Servir immédiatement dans un support à tacos afin de conserver la forme, et, en option, accompagner d'un quartier de citron vert.

Conseils

Astuce du chef :

Saler les avocats juste à la sortie de la friteuse : la panure chaude retient mieux le sel.

Ingrédients



1 kg Demi-avocats



Farine



Œuf entier liquide pasteurisé



Chapelure panko



Tortilla blé nature



1 kg Guacamole



Crème fraîche épaisse



Citron vert



Coriandre fraîche



Oignons émincés marinés

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	734
Matières grasses (g)	2.4
Dont acides gras saturés	11.6
Glucides (g)	12.9
Dont sucres	1.9
Protéines (g)	3.4
Sel (g)	0.74