

**TOASTADO DIP DE FROMAGE GREC ET POULET HACHÉ**

1 portion

INGRÉDIENTS

- 25 grammes de tomate, crue
- 3 grammes d'épices à spaghetti
- 15 grammes de cheddar
- 1 portion petite de mâche, crue (20 g)
- 25 grammes de feta AOP
- 2 grammes de paprika
- 30 grammes de maïs doux, appertisé, égoutté
- 100 grammes de haché de volaille
- 1 portion de tortilla (156 g)
- 25 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 20 grammes de crème fraîche 5%
- 5 grammes de coriandre, fraîche
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 220°C. Coupez la tomate en dés. Égouttez le maïs. Ciselez finement la coriandre. 2 Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y le poulet haché, 1 cc d'épices mexicaines par personne et faites cuire la viande hachée 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez la passata, la moitié du maïs et de la tomate. Laissez mijoter 4 à 5 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre. Pendant ce temps, étalez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 2 à 3 minutes. 3 Étalez la sauce tomate au poulet haché sur les tortillas chaudes et saupoudrez de cheddar. Enfourez encore 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers. Dans le petit bol, écrasez le fromage grec à la fourchette et mélangez-le avec la crème fraîche et, par personne : 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra, 1 quartier de citron vert et 1/4 cc de paprika fumé. Assaisonnez de sel et de poivre. 4 Dans le saladier, mélangez, par personne : 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra, le jus de 1 quartier de citron vert, du poivre et du sel. Mélangez la mâche et le reste de maïs et de tomate à la vinaigrette. Garnissez les tostadas de dip de fromage grec et coriandre fraîche. Accompagnez des quartiers de citron vert restants et de la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (430 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	499 kcal	25 %
PROTÉINES	8 g	34 g	69 %
GLUCIDES	6 g	27 g	11 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	6 g	26 g	37 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	49 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	221 mg	952 mg	40 %