

Quantité : **4 portions** | (1) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **20 min**

Préparation **10 min**

Cuisson **10 min**



PUBLICITÉ

Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

1 gousse d'ail, hachée

1/2 oignon, haché

2 poitrines de poulet, coupées en petits cubes

250 ml (1 tasse) de tomates broyées

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate

125 ml (1/2 tasse) de fèves noires en boîte

3 ml (1/2 c. à thé) de poudre de chili

3 ml (1/2 c. à thé) de cumin

3 ml (1/2 c. à thé) de graines de coriandre

1 avocat, tranché

125 ml (1/2 tasse) de crème sure

Coriandre fraîche

Sel et poivre

8 tortillas de maïs

Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile.
2. Ajouter le poulet, faire revenir jusqu'à cuisson complète.
3. Ajouter les tomates broyées, la pâte de tomate, les fèves noires, puis les épices. Saler et poivrer.
4. Servir sur une tortilla de maïs, avec quelques tranches d'avocat, un peu de crème sure et de la coriandre fraîche.

PUBLICITÉ