



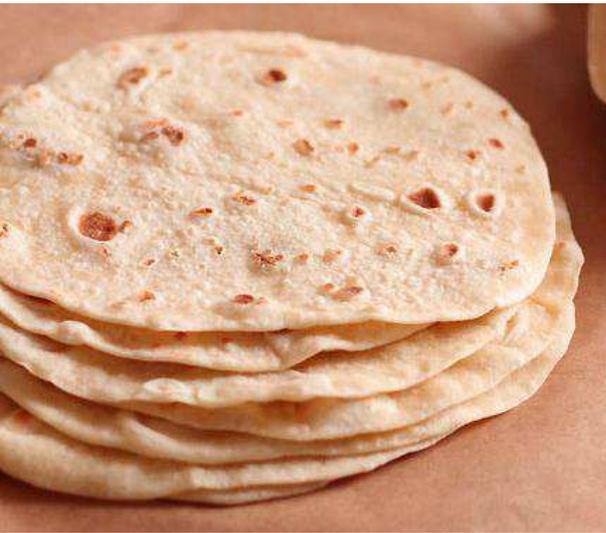
La recette des Fajitas en images

Par les jeunes sur SECJD de Fleury-Mérogis



Les ingrédients

Galettes mexicaines



Epices (piment doux ou fort, mix préparé...)



Escalopes de poulet



Poivrons
Rouge, vert ou jaune...
selon les envies et les
couleurs



Oignons

Les accompagnements gourmands

Fromage râpé



Avocats pour le
guacamole

Sauce tomate épicée



Crème fraîche pour
la douceur

La préparation



1 Couper les poivrons et les oignons en petits morceaux puis les faire rissoler dans une poêle avec de l'huile d'olive. Réserver après la cuisson.

2 Couper les escalopes de poulet, les faire rissoler puis les rajouter dans le mélange de poivrons. Ajouter des épices à la préparation selon vos goûts.



3 Faire chauffer 30sec. la galette de blé au micro-onde. Préparer le guacamole en épluchant l'avocat et en l'écrasant avec 1 fourchette.

4 Déposer la préparation sur la galette et ... crème, fromage, sauce, guacamole... mélanger les couleurs et les saveurs selon vos envies.



Roulez la galette et dégustez!