



## **Tacos de carottes au poulet ! SANS GLUTEN**

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 2 poitrines de poulet Exceldor, coupées en lanières
- 1 oignon, coupé en fines lanières
- 1 poivron rouge, coupé en fines lanières
- Huile pour la cuisson
- 1 ½ c. soupe (45 ml) de poudre de chili
- 1 c. soupe (15 ml) de paprika
- ½ c. soupe (7,5 ml) cumin moulu
- 1 c. thé (5 ml) de poudre d'oignon
- 1 c. thé (5 ml) de poudre d'ail
- 1 c. thé (5 ml) d'origan
- 1 c. thé (5 ml) de piments de Cayenne (facultatif si vous n'aimez pas le piquant)
- Sel et poivre
- Tacos
- 4 tasses (1 litre) de carottes, râpées
- ¼ tasse (75 ml) de chapelure SANS GLUTEN
- 2 œufs
- ½ tasse (125 ml) de cheddar fort
- Sel et poivre
- Garniture
- 1 tasse (250 ml) de fromage râpé Tex Mex
- Crème sure
- Coriandre
- Jalapenos en tranches

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 450 F (230 C).
2. Mettre les carottes râpées dans un chaudron et couvrir d'eau.
3. Porter à ébullition et cuire 2-3 minutes.
4. Égoutter et retirer l'eau. Laisser refroidir.
5. Dans un bol, fouetter légèrement les œufs.
6. Ajouter la chapelure et le fromage. Bien brasser.
7. Ajouter les carottes, saler et poivrer. Bien mélanger.
8. Former 4 galettes bien plates sur du papier parchemin.
9. Enfournier pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien griller.
10. Pendant ce temps, faire revenir le poulet dans l'huile.
11. Lorsque le poulet est bien cuit, ajouter les épices et bien l'enrober.
12. Sortir les tacos de carottes du four à l'aide d'une spatule et garnir de la préparation au poulet.
13. Mettre la garniture de son choix. Déguster le tout !