



# Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



POÊLÉ MEXICAINE

## CATÉGORIE

Déjeuner

## QTÉ DE PERSONNES

2 personnes

## TEMPS PRÉPARATION

15 minutes

## TEMPS DE CUISSON

20 minutes

## TOTAL

35 minutes

Niveau de difficulté : facile

## INGRÉDIENTS :

1/2 oignon rouge de taille moyenne

1/2 piment rouge

1 saucisse chorizo sans gluten

2 tranches de jambon sans gluten

blé d'inde (quantité désirée) j'ai mis 1/4 de tasse

1 tasse d'haricot noirs

1 œuf par personne

Patates rouges pour 2 personnes

1 cuil à soupe d'huile d'olive (pour faire sauter les légumes)

1/2 avocat mûr

*Bon  
Appétit*

## MÉTHODE :

Étape 1 : couper les patates en cubes et faire frire dans l'huile ou friteuse (comme pour faire des frites)

Étape 2 : couper l'oignon rouge en languette et le piment rouge en dés

Étape 3 : faire revenir l'oignon et le piment, pendant ce temps couper saucisse et jambon en dés

Étape 4 : Une fois les oignons et piments cuits, ajouter chorizo, jambon, blé d'inde haricot noirs

Étape 5 : Faire revenir une minute, mettre dans une poêle allant au four et ajouter fromage mozarella

Étape 6 : Mettre le tout à broil jusqu'à ce que le fromage soit fondu

Étape 7 : Faire cuire les œufs dans la poêle comme vous aimez et mettre sur la poêlé. Servir

Pour ajouter du piquant j'ai mis de la sauce piquante mexicaine (voir section sauce)

Garnir d'avocat

## CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Attention au jambon et à la saucisse plusieurs produits contiennent du gluten