

Fajitas au poulet

Source de la recette :

<http://cuisinemeteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/69/fajitas-au-poulet>

Portions : 4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes



Recettes des
ateliers-bouffes
de la
Maison des jeunes
L'Envol
de Sainte-Foy

Ingrédients

- ✓ 450 g (1 lb) de poitrines de poulet en lanières
- ✓ 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili (ou assaisonnement à la mexicaine)
- ✓ 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- ✓ Poivre et sel
- ✓ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile, divisée en 2
- ✓ 1 poivron orange et 1 poivron jaune, en lanières
- ✓ 1 oignon rouge en lanières
- ✓ 80 ml (1/3 tasse) de salsa mexicaine du commerce
- ✓ 4 tortillas de blé entier

Garniture (au choix)

- ✓ Salsa mexicaine
- ✓ Guacamole (ou avocat mur pilé avec jus de lime)
- ✓ Yogourt grec nature
- ✓ Laitue ciselée
- ✓ Fromage cheddar râpé
- ✓ Tomates fraîches en dés
- ✓ Coriandre fraîche
- ✓ Quartiers de lime

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le poulet avec les assaisonnements au chili et le paprika.
2. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
3. Verser 7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'huile dans un poêlon antiadhésif et cuire le poulet de 5 à 7 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que les lanières soient bien dorées.
4. Retirer le poulet et réserver dans un bol propre.

- 5. Ajouter le reste de l'huile et faire revenir les poivrons et les oignons à feu moyen-vif de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.**
- 6. Ajouter le poulet cuit et la salsa puis mélanger.**
- 7. Placer le poêlon au centre de la table, avec les garnitures.**
- 8. Chacun assemble son fajita à son goût, en déposant le poulet, les légumes et les garnitures sur la tortilla avant de la rouler comme un cigare.**