



Fajitas au poulet salsa



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

700
calories

ACCOMPAGNEMENT

Guacamole

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
500 grammes de poitrine de poulet 25 g d'épice pour fajitas 200 grammes de salsa douce 4 tortillas 150 grammes de cheddar, râpé 100 grammes de crème sûre 1 poivron rouge, en lamelle 1/2 oignon rouge, haché finement 1 lime pressé 1 gousse d'ail hachée 60 ml de guacamole	Dans une assiette creuse, bien mélanger le jus de lime, l'ail haché ou pressé, l'épice pour fajitas, sel et poivre. Ajouter le poulet, en le tournant pour bien l'enrober. Laisser reposer quelques minutes Pendant ce temps, Hacher l'oignon et l'ail, couper le poivron en lamelles de 1,5 cm de largeur. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron, en remuant souvent, jusqu'à tendreté(8 à 10 mns). Préchauffer le grill. Égoutter la poitrine et la déposer sur une grille dans un plat à rôtir. Cuire environ 5-6 min par côté. Lorsqu'il n'est plus rosé au centre, transférer sur une planche et couper des tranches minces. Disposer les tranches sur le plat de service avec les légumes. Chauffer les tortillas au four 30 secondes. Déposer des lanières de poulet sur chaque tortilla, un peu de mélange de poivrons et de la crème sûre et garnir de fromage cheddar. Enrouler pour bien emprisonner le contenu. Servir avec le guacamole!	15 RÉSULTAT 4



bon appetit