



Fajitas au poulet

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION :
20 MIN

TEMPS DE CUISSON :
25-30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet
- 3 c. table d'huile d'olive
- 1 poivron rouge, vert ou jaune, émincé
- 1 gros oignon ou 2 petits, émincés
- Le jus d'une lime
- 1 c. table de poudre de chili
- 1 c. thé de poudre de cumin
- ½ c. à thé de piments de Cayenne
- Sel et poivre, au goût
- 4-6 tortillas (grand format)

Propositions d'accompagnement :

- Avocat ou guacamole
- Salade iceberg émincée
- Tomates en dés
- Du fromage râpé (je mélange souvent cheddar orange et mozzarella)
- Salsa
- Coriandre fraîche
- Crème sure

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 F
2. Mélanger dans un bol, les épices, le jus de la lime et l'huile.
3. Ajouter les légumes et les poitrines et les enrober du mélange d'épices. Déposer les poitrines de poulet dans un grand poêlon.
4. Répartir les légumes autour.
5. Mettre au four sur la grille du centre pendant 25-30 minutes ou jusqu'à ce que les poitrines soient bien cuites.
6. Préparer vos garnitures. Faites chauffer vos tortillas.
7. Une fois le tout bien cuit, trancher les poitrines et garnir vos fajitas selon vos goûts.