

zeste

Plaque de fajitas au poulet

par *TROIS FOIS PAR JOUR & VOUS*

Quantité : **4 à 6 portions** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **40 min**

Préparation **15 min**

Cuisson **25 min**



Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F et placer la grille au centre. Tapiser 2 plaques cuisson de papier parchemin, puis réserver.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients « pour le poulet », à l'exception poulet. Ajouter le poulet, bien mélanger pour l'enrober, puis déposer sur une plaque à cuisson. Réserver.
3. Arroser l'autre plaque à cuisson d'huile d'olive, puis y déposer le reste des ingrédients « pour les légumes ».
4. Cuire les 2 plaques au four de 20 à 25 minutes en prenant soin de tourner à la cuisson.
5. Envelopper les tortillas dans un papier d'aluminium, puis les ajouter sur l'une des plaques à cuisson. Faire chauffer pendant 5 minutes.
6. Servir les tortillas chaudes avec les légumes et le poulet. Arroser de salsa, garnir au goût.

PUBLICITÉ

Ingrédients

POUR LE POULET

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à thé de poudre de chili
- 2 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de thym séché
- 1 c. à thé de sucre
- 4 poitrines de poulet, coupées en lanières

POUR LES LÉGUMES

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 poivron, épépinés et coupés en lanières
- 2 oignons jaunes de taille moyenne, coupés en 2 et tranchés
- 1 patate douce, coupée en petits cubes
- 1 à 2 courgette jaunes, coupées dans le sens de la longueur
- 2 gousses d'ail, hachées

PUBLICITÉ

Le jus de 1 limes

1 c. à soupe d'origan séché

2 c. à thé de coriandre moulue

Sel et poivre au goût

POUR SERVIR

8 à 12 tortillas à la farine (format tacos)

Salsa, du commerce

Crème sure, tranches d'avocat, tomates en dés, fromage cheddar, olives, maïs, coriandre fraîche, etc. (au choix et au goût)

Bon à savoir !

Se congèle.

Se conserve de 3 à 4 jours au réfrigérateur.