

metro



Fajitas au poulet

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 3 Votes

6 | 0:20 | 0:00 | 0:40
SERVINGS | PRÉPARATION | CUISSON | TEMPS TOTAL

Ingrédients

- 4 Oignons moyens

- 2 Petits poivrons (de préférence 1 rouge et 1 vert)

- 500 g (1 lb) Poitrines de poulet, déossées (environ 4)

- 10 ml (2 c. à thé) Cumin moulu

- 5 ml (1 c. à thé) Coriandre moulue

- 5 ml (1 c. à thé) Assaisonnement au chili

- 1 ml (1/4 c. à thé) Poivre de cayenne

Préparation

Peler et couper les oignons dans le sens de la longueur, puis trancher finement chaque moitié; les séparer en lanières et réserver.

Épépiner les poivrons et les couper en julienne; réserver.

Couper le poulet en lanières de 8 mm (1/3 po) de large.

Mélanger le cumin, la coriandre, l'assaisonnement au chili et le poivre de Cayenne; réserver.

Dans une grande casserole ou une poêle à frire profonde, chauffer l'huile à feu vif.

Ajouter les oignons et remuer, en saupoudrant graduellement de 10 ml (2 c. à thé) du mélange d'épices; remuer jusqu'à ce que tout soit bien enrobé.

Ajouter le bouillon de poulet.

Cuire, à découvert, à feu vif pendant environ 10 minutes, en remuant le tout fréquemment, jusqu'à ce que les oignons soient tendres et que le bouillon soit réduit à environ 75 ml (1/3 tasse).

Enlever les oignons et les déposer dans une assiette à l'aide d'une cuillère à égoutter.

15 ml Huile végétale
(1 c. à soupe)

1x284 ml Bouillon de poulet condensé
(1x10 oz)

1 Lime (facultatif)

125 ml Coriandre ou persil italien frais, haché
(1/2 tasse) grossièrement

8 Grandes tortillas à la farine (chaudes)

Salsa, avocat haché et crème sure (facultatif)

Ajouter immédiatement les lanières de poulet et de poivrons au bouillon dans la casserole; saupoudrer du reste des assaisonnements.

Cuire et remuer à feu moyen-vif jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé et que la plupart du liquide soit réduit, pendant environ 2 minutes.

Incorporer les oignons jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

Arroser du jus d'une lime (si utilisé).

Remuer et verser dans une grande assiette préchauffée.

Saupoudrer de coriandre fraîche.

Verser le mélange de poulet à la cuillère au centre des tortillas chaudes.

Napper de salsa, d'avocat haché et de crème sure, si désiré.

Replier les côtés de la tortilla par-dessus la garniture et déguster!

Source : Ontario Terre Nourricière

Accords vins et mets



Fruité et vif

Ces vins ou cidres secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs tout en offrant une certaine richesse en bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances

déoulant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
