

Temps de cuisson : 25 minutes

Temps de préparation : 5 minutes

Degré de difficulté : facile

4 portions



Fajitas au poulet cajun

Ingrédients :

- 2 poitrines de poulet marinées BBQ, whisky et cassonade
- 2 c. table d'huile d'olive
- 1 poivron rouge, émincé
- 1 gros oignon ou 2 petits, émincés
- 1 lime
- 1 c. table d'assaisonnement de type cajun (moins si vous n'aimez pas les aliments épicés)
- ½ c. à thé de poivre de cayenne
- Sel et poivre, au goût
- 1 oignon vert, haché
- 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

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 375 F
2. Mélanger dans un bol, les épices, le jus de la lime et l'huile.

3. Ajouter les légumes et bien les enrober.
4. Saler et poivrer.
5. Déposer les poitrines de poulet dans un grand poêlon en fonte avec toute la marinade contenue dans le paquet.
6. Répartir les légumes autour.
7. Mettre au four sur la grille du centre pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les poitrines soient bien cuites.
8. Préparer vos garnitures. Faites chauffer vos tortillas.
9. Une fois le tout bien cuit, trancher les poitrines et garnis vos fajitas selon vos goûts.

Une recette simple, délicieuse et qui ne prend que 30 minutes à faire. Vous pouvez même la faire sur le BBQ.

Source : <http://cinqfourchettes.com/2018/06/fajitas-au-poulet-cajun-30-minutes.html>