

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 fraiche
- 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.