



## ***Quesadillas au poulet effiloché avec sauce maison BBQ***

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SANDWICHES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 6-8

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

30 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 1 tasse de sauce tomate
- 90 ml de pâte de tomates
- 45 ml de vinaigre de cidre
- 2 c. table de sirop d'érable
- 2 c. table de mélasse
- 1 c. table de sauce Worcestershire
- ½ c. thé de poudre d'ail
- ½ c. thé de paprika
- ½ c. thé de poudre d'oignon
- Une pincée de sel
- Poivre au goût
- 1 c. thé de fumée liquide
- 4 poitrines de poulet
- 1 c. table d'huile de canola
- Sel et poivre
- 1 ½ tasse de mélange de fromage Monterey Jack et cheddar fort, râpé
- 1 échalote française hachée finement
- 1 poignée de coriandre fraîche, hachée
- 12 à 16 petites tortillas

Garniture :

- Crème sure
- Guacamole
- Oignons verts, émincés
- Coriandre fraîche

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Faire chauffer l'huile dans un poêlon.
3. Saler et poivrer les poitrines de poulet.
4. Saisir le poulet 2 minutes de chaque côté.
5. Déposer les poitrines dans un plat allant au four. Recouvrir de papier d'aluminium. Cuire pendant 20 minutes ou jusqu'au moment où le centre n'est plus rosé.
6. Pendant ce temps, dans un chaudron, mélanger la sauce tomate, la pâte de tomates, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable, la mélasse, la sauce Worcestershire, la poudre d'ail, le paprika, la poudre d'oignon, le sel, le poivre et la fumée liquide.
7. Porter à ébullition à feu moyen. Continuer à chauffer pendant 10-15 minutes en brassant.
8. Retirer du feu.
9. Défaire le poulet à la fourchette.
10. Mélanger la sauce au poulet effiloché. Bien enrober le poulet.
11. Ajouter le fromage, l'échalote française et la coriandre hachée. Mélanger le tout.
12. Déposer 1 tasse de poulet sur un pain tortilla. Recouvrir d'un autre pain tortilla.
13. Faire cuire des deux côtés dans une machine à panini ou au poêlon dans un peu d'huile.
14. Couper en 4 et garnir au goût avec la crème sure, le guacamole, les échalotes et la coriandre.