



Les plats principaux

Enchilada au poulet

Pour 4 personnes.

Ingrédients

500 grammes poulet (en morceaux)
1 poivron vert (en petits morceaux)
2 jeunes oignons (ciselés finement)
1 oignon rouge (haché)
2 cuillères à soupe de coriandre (hachée finement + extra)
400 grammes tomates en cubes (boîte)
4 cuillères à soupe de fromage (râpé)
70 grammes de feta (émietté)
2 cuillères à soupe de crème
1 gousse d'ail (émiettée)
1 pot maïs doux
8 tortillas
beurre
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites revenir l'ail et l'oignon dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez le poivron, la coriandre et les cubes de tomates. Salez et poivrez et faites mijoter 10 minutes à feu doux.

Salez et poivrez le poulet. Dans une autre poêle réchauffez l'huile d'olive et cuisez-y le poulet de façon à ce qu'il soit légèrement rôti. Mettez le poulet dans un plat et laissez refroidir. Ajoutez la feta et le maïs puis mélangez-y la crème.

Réchauffez les tortillas suivant les indications de l'emballage. Ainsi elles se roulent plus facilement. Versez le mélange de poulet sur les tortillas puis enroulez-les bien serrées. Disposez-les avec le joint vers le bas dans un plat à four graissé. Versez la sauce tomate par-dessus et saupoudrez avec un peu de fromage.

Enfournez encore 15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Avant de servir garnissez avec la coriandre et les jeunes oignons.

Astuce:

Un délice avec une salade verte bien fraîche.

Ustensiles de cuisine

Four

