

Fajitas au poulet



Découvrez notre délicieuse recette de Fajitas au poulet, un plat tex-mex savoureux et facile à préparer. Profitez d'un festin épicé et coloré qui ravira vos papilles à chaque bouchée.

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 22

Glucides 42

Fibres 11

Protéines 28

Sodium 420

Ingrédients

- 3 poitrines de poulet d'environ 120 g chaque, en lanières
- 15 ml (1 c. à table) d'assaisonnement au chili (ou assaisonnement à la mexicaine)
- 15 ml (1 c. à table) de paprika fumé
- 30 ml (2 c. à table) d'huile de canola
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 oignon rouge, coupé en lanières

- 4 tortillas de blé entier
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le poulet avec les assaisonnements au chili et le paprika. Poivrer et ajouter une pincée de sel.
2. Verser 1 c. à table d'huile dans un poêlon antiadhésif et cuire le poulet de 5 à 7 minutes à feu moyen-vif ou jusqu'à ce que les lanières soient bien dorées.
3. Retirer le poulet et réserver dans un bol propre.
4. Ajouter le reste de l'huile et faire revenir les poivrons, les champignons et les oignons à feu moyen-vif de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.
5. Ajouter le poulet cuit puis mélanger.
6. Assembler les fajitas en déposant le poulet, les légumes et les garnitures sur la tortilla avant de rouler en cigare (idées de garnitures : guacamole, fromage râpé, concombre en dés, épinards, quartier de lime)

Notes



Gabrielle Simard
Développement et responsable médias sociaux