

Fajitas au poulet

Préparation et cuisson: env. 25 min

Etats-Unis, Mexique

8 **tortillas de blé**

préparer selon les instructions sur l'emballage

Farce

huile d'olive pour rôtir

chauffer fortement dans une poêle anti-adhésive

500 g **d'émincé de poulet**

rôtir par portions env. 5 min, retirer, mettre dans une terrine

un peu **de poivre de Cayenne**

1 c. à café **de sel**

assaisonner le poulet

180 g **de crème acidulée**

1 c. à soupe **de ketchup**

¼ de c. à café **de tabasco rouge**

remuer le tout dans un bol

100 g **de salade iceberg,**
en lanières

100 g **de tilsit doux,**
grossièrement râpé

1 **poivron jaune,**
en fines lanières

1 **poivron vert,**
en fines lanières

1 **oignon,** grossièrement haché,
selon goût

coriandre ou persil plat,
finement hachés

(4 c. à soupe)

pour farcir

Garniture: poser ⅓ du poulet, de la salade, du fromage, des poivrons, des oignons et des herbes au milieu de la partie supérieure de la tortilla, ajouter ⅓ de la sauce. Rabattre la partie inférieure de la tortilla vers le haut, puis les côtés vers le milieu. Faire de même avec les autres tortillas.

Par personne: lipides 40 g, protéines 39 g, hydrates de carbone 56 g, 3133 kJ (749 kcal)

