

Enchiladas gratinées au

poulet

Pour 4 personnes

Préparation: 20mn

Cuisson: 30mn



INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail et 1 oignon
- 1cc de coriandre en poudre
- 2CS d'huile neutre
- 20g de jus de citron
- 1cc de cumin en poudre
- 4 files de poulet
- 150g de poivron vert
- 150g de poivron rouge
- 150g de sauce tomate
- 8 tortillas
- 200g de comté râpé
- sel, poivre



PRÉPARATION:

1. Dans un saladier, mélanger la gousse d'ail hachée, la coriandre, l'huile, le jus de citron, le cumin, 2 pincées de sel, le poivre et les filets de poulet coupés en petits morceaux. Couvrir de film alimentaire et faire mariner 1h au réfrigérateur.
2. Dans une poêle style wok, faire revenir pendant 5mn l'oignon haché, le poivron vert et le poivron rouge dans 1CS d'huile. Salé et poivré.
3. Ajouter les blancs de poulet et leur marinade, ainsi que la sauce tomate, puis poursuivre la cuisson 10 à 15mn.
4. Préchauffer le four à 210°C (th7). Huiler légèrement à plat à gratin et réserver.
5. Répartir le poulet, sans la sauce, sur les tortillas, les rouler, puis les disposer dans le plat préparé.
6. Napper les enchiladas avec toute la sauce, parsemer de comté râpé, puis enfourner et faire gratiner 15mn. Servir chaud.

Régalez-vous!