



ENCHILADAS AU POULET ET LÉGUMES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 8 tortillas de maïs
- 400g de blancs de poulet, cuits et effilochés
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 boîte (400g) de tomates concassées
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 100g de fromage râpé allégé (type mozzarella)
- Coriandre fraîche (facultatif)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparation de la farce: Dans une grande poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le poivron et la courgette, et cuire encore 5 minutes.
- 2° Ajout du poulet et des épices: Incorporer le poulet effiloché, les tomates concassées, le cumin, le paprika, l'origan, le sel et le poivre. Laisser mijoter pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
- 3° Garniture des tortillas: Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Garnir chaque tortilla d'une portion de farce au poulet et légumes. Rouler les tortillas et les placer dans un plat allant au four.
- 4° Cuisson: Saupoudrer de fromage râpé allégé. Cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.
- 5° Servir: Garnir de coriandre fraîche hachée (facultatif) et servir chaud avec une salade verte.
- 6° Astuces! - Tortillas de maïs: Privilégiez les tortillas de maïs, plus légères que les tortillas de blé. Poulet: Le poulet est une excellente source de protéines maigres. Vous pouvez aussi utiliser de la dinde ou du tofu. - Légumes: N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes à votre farce, comme des champignons, des épinards ou du maïs. - Sauce tomate: Choisissez une sauce tomate sans sucre ajouté. - Fromage: Optez pour un fromage râpé allégé ou réduisez la quantité. - Cuisson au four: La cuisson au four est plus saine que la friture.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (524 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	621 kcal	31 %
LIPIDES	3 g	18 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	28 %
CHOLESTÉROL	19 mg	100 mg	33 %
SODIUM	188 mg	987 mg	41 %
GLUCIDES	12 g	65 g	22 %
SUCRES	2 g	8 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	30 %
PROTÉINES	9 g	48 g	—