



FAJITAS POULET ANANAS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (160 g)
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru (185 g)
- 120 grammes d'ananas, pulpe, cru
- 5 grammes de cumin, graine
- 60 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 1 petit sachet d'emmental ou emmenthal râpé (50 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four entre 160 °C et 170 °C. Pelez l'oignon et émincez-le, taillez les poivrons en lanières, puis coupez l'ananas en dés. Faites revenir l'oignon et les poivrons de 2 à 3 min dans une poêle anti-adhésive avec l'huile d'olive. Ajoutez ensuite les aiguillettes de poulet, les dés d'ananas, les épices et un demi-verre d'eau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant encore 5 min. Faites chauffer les tortillas de blé. Dressez ensuite la garniture au centre des 4 galettes, déposez-y 1 cuil. à soupe de fromage blanc et un peu d'emmental râpé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (324 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 106 kcal | 345 kcal | 17 % |
| PROTÉINES | 10 g | 33 g | 67 % |
| GLUCIDES | 10 g | 32 g | 12 % |
| SUCRES | 3 g | 10 g | 11 % |
| LIPIDES | 3 g | 10 g | 14 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 5 g | 24 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 5 g | 18 % |
| SODIUM | 115 mg | 374 mg | 16 % |