



## Poulet Fajitas



**50 min** **20 min** **30 min**      **0**      **499**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

### Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Préparer le poivron et le couper en gros morceaux.
- 2 Peler et couper grossièrement l'oignon rouge.
- 3 Mettre le poivron, l'oignon et le piment dans un mixeur et mixer le tout assez finement.
- 4 Mettre une poêle à feu assez vif et verser de l'huile. Ajouter le contenu du mixeur, les tomates concassées, le paprika, le sucre, l'origan et le thym. Saler et poivrer puis laisser sur le feu une dizaine de minutes en remuant régulièrement.
- 5 Prélever un tiers de cette préparation et la mixer cette fois très finement de manière à obtenir une pâte lisse.

### Étape 2

Préparation de la viande

- 1 Saler et poivrer la viande puis la saupoudrer avec le paprika.
- 2 Mettre une poêle à feu moyen et y verser l'huile. Ajouter la viande et laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit à point. Réserver à couvert.
- 3 Quand la viande a tiédi, la couper en très fines lamelles.

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Sauce

350 g **Tomate(s) concassée(s)**  
1 **Poivron(s)**  
1 **Oignon(s) rouge(s)**  
1 c. à café **Paprika**  
1 c. à café **Sucre semoule**  
3 branche(s) **Origan frais**  
3 branche(s) **Thym**  
1 c. à café **Huile de colza**  
1 **Piment(s)**  
1 **Poivre**  
1 **Sel**

#### Poulet

350 g **Blanc(s) de poulet**  
4 pincée(s) **Paprika**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
1 c. à café **Huile de colza**

#### Fajitas

4 **Tortilla(s) - Galette de**

### Étape 3

#### Réalisation et cuisson des fajitas

- 1 Emietter le fromage avec une fourchette.
- 2 Eplucher et émincer les oignons nouveaux.
- 3 Passer rapidement les tortillas de blé dans une poêle de manière les faire un peu colorer.
- 4 Répartir sur les fajitas, le poulet, la sauce aux poivrons, la moitié de la sauce mixée et la moitié du fromage.
- 5 Rouler les tortillas et les placer dans un plat à gratin. Parsemer le tout avec le fromage restant.
- 6 Enfourner pour dix minutes dans un four préchauffé à 200°C (Th.6-7).

**blé ou de maïs**

**2 Oignon(s) nouveau(x)**

**200 g Cantal**

**1 Tabasco**

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Saupoudrer le plat avec l'oignon nouveau émincé, et éventuellement avec de l'oignon rouge et un peu de la sauce mixée restante.
- 2 Servir avec du Tabasco.