



Poulet

Enchiladas de poulet, sauce rouge



1h 40 min 20 min 0 502

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les enchiladas

600 g **Blanc(s) de poulet**
12 **Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs**
6 **Tomate(s)**
2 **Oignon(s)**
6 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Piment de Cayenne**
1 c. à café **Origan séché**
15 cl **Crème fraîche épaisse**
1 **Huile de pépins de raisins**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Couper les blancs de poulets en petits morceaux à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 2 Éplucher la moitié des oignons à l'aide d'un couteau d'office et les émincer grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse et faire revenir les oignons avec les morceaux de poulet, le piment de Cayenne et l'origan.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Éplucher les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office et ôter les germes.
- 6 Porter une casserole d'eau à ébullition puis plonger les tomates 1 min pour les monder.
- 7 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 8 Plonger les tomates dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire puis les peler et les épépiner.
- 9 Mélanger les tomates, les gousses d'ail et du sel dans le bol d'un robot.
- 10 Mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et homogène.

Étape 2

Préparation des tortillas

- 1 Faire chauffer 2 cm d'huile de pépins de raisin dans une poêle.
- 2 Plonger les tortillas une par une pendant quelques secondes dans l'huile chaude puis les retourner à l'aide d'une spatule.
- 3 Faire attention à ne pas trop les frire : elles doivent être légèrement dorées.
- 4 Égoutter les tortillas et les placer sur une assiette recouverte de papier absorbant pour retirer l'excès d'huile.

Étape 3

Confection des enchiladas

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 2 Déposer un peu de garniture au poulet sur chaque bord de tortilla.
- 3 Rouler les tortillas de façon bien serrée.
- 4 Disposer les tortillas farcies dans un plat à gratin et les recouvrir de sauce à la tomate.
- 5 Enfourner pendant 10 minutes.
- 6 Il faut faire attention à ne pas prolonger la cuisson car les tortillas absorberaient la sauce et se ramolliraient.

Étape 4

Dressage

- 1 Eplucher l'oignon restant et l'émincer en fines rondelles. Séparer les anneaux.
- 2 Sortir les enchiladas du four et les disposer sur une assiette.
- 3 Napper avec la sauce à la tomate et déposer des rondelles d'oignon.
- 4 Les enchiladas se servent accompagnées d'un ramequin de crème épaisse à napper sur les enchiladas selon sa convenance.