



# Poulet

# Enchiladas de poulet, sauce rouge



40 min 20 min

502 0

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

**REPOS** 

**CALORIES** 

#### Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Couper les blancs de poulets en petits morceaux à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 2 Eplucher 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.

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 2

Préparation des tortillas

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

## Étape 3

Confection des enchiladas

- Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- Déposer un peu de garniture au poulet sur chaque bord de tortilla.
- Rouler les tortillas de façon bien serrée.
- 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

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