



Poulet

# Enchiladas de poulet



**3h**   **30 min**   **30 min**   **2h**   **852**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

## Étape 1

### Préparation de la marinade

- 1 Peler l'oignon, le découper grossièrement et réserver 1/3 pour la salsa verte.
- 2 Ecraser les gousses d'ail épluchées avec le plat de la lame du couteau. Réserver avec les oignons.
- 3 Faire chauffer une poêle avec l'huile. Une fois chaude, ajouter l'oignon et l'ail.
- 4 Retirer les tiges ainsi que les graines des piments. Les ouvrir en deux puis les placer directement sur la flamme pour les griller.
- 5 Il est aussi possible de les faire griller dans une poêle à sec ou sur un grill.
- 6 Effiloche les piments à la main, les ajouter au mélange oignons et ail.
- 7 Ajouter du poivre noir, du sel, du thym frais, de l'origan mexicain, du cumin moulu grillé, des feuilles de laurier et du vinaigre de cidre.
- 8 Laisser cuire pendant 10 minutes.
- 9 Une fois la préparation cuite, retirer les feuilles de laurier et verser le mélange dans le blender.
- 10 Au moment de mixer des mélanges chauds, retirer le

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la marinade

20 cl **Vinaigre de cidre**  
1 **Oignon(s)**  
2 **Piment(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à soupe **Cumin (en poudre)**  
1 c. à soupe **Origan séché**  
1 c. à soupe **Thym**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
2 feuille(s) **Laurier**  
1 **Sel**  
1 **Poivre Mignonette**

### Ingrédients pour le poulet

1 kg **Cuisse(s) de poulet**

### Ingrédients pour la salsa verte

600 g **Tomatille(s)**  
1 **Oignon(s)**  
1 botte(s) **Coriandre**

bouchon du blender pour laisser la vapeur s'échapper.

- 11 Mixer. Ajouter un peu d'eau si le blender patine un peu.
- 12 Verser la préparation sur le poulet en l'enrobant bien. Puis verser le tout dans un sac en plastique et mettre au réfrigérateur.
- 13 Laisser mariner pendant au moins 2 heures, ou une nuit.

## Étape 2

### Préparation de la salsa verde

- 1 Peler et hacher grossièrement les oignons ainsi que le morceau réservé. Ecraser les gousses d'ail.
- 2 Couper l'extrémité des piments serrano.
- 3 Déposer les tomates dans une casserole, les recouvrir d'eau et les faire cuire sur feu vif jusqu'à ce qu'elle deviennent tendres.
- 4 Leur couleur devient moins intense en cuisant.
- 5 Une fois les tomates cuites, les retirer de la casserole à l'aide d'une écumoire et les mettre dans le blender.
- 6 Fermer et mixer. Quand elles prennent la forme d'une purée, ajouter la coriandre et le jus du citron vert.
- 7 Pour libérer le jus des citrons verts, les rouler sur le plan de travail avec la paume de la main.
- 8 Augmenter la vitesse du blender pour obtenir une consistance bien lisse.
- 9 Une fois la bonne consistance obtenue, verser la sauce dans un saladier.

## Étape 3

### Cuisson du poulet

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (Th. 7-8).
- 2 Sortir le poulet du réfrigérateur, le verser dans le plat.
- 3 Couvrir le plat avec du papier aluminium et mettre le tout au four pendant 20 minutes.
- 4 Déposer les épis de maïs sur la flamme jusqu'à ce qu'ils deviennent bien dorés.
- 5 Une fois dorés, les retirer du feu et les déposer sur la planche à découper. Découper les grains avec un grand couteau aiguisé.
- 6 Débarrasser dans un bol.

## Étape 4

### Montage des enchiladas

- 1 Vérifier la cuisson du poulet puis le sortir du four. L'effiloche à l'aide de deux fourchettes.
- 2 Faire chauffer une poêle avec de l'huile.
- 3 Prendre les tortillas, les passer dans l'huile tiède sur chaque face, puis les déposer sur une assiette recouverte d'un torchon.
- 4 Prendre les tortillas une par une, les déposer dans le fond d'un plat allant au four.

Déposer au centre de chaque tortilla 60 g de poulet

1 **Citron(s) vert(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
2 **Piment(s)**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour le montage

1 **Epis de maïs**  
8 **Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs**  
60 g **Monterey Jack**  
30 cl **Huile d'arachide**

### Ingrédients pour le dressage

10 cl **Crème aigre**  
50 g **Queso fresco**

- 5 effiloché. Puis rouler chaque tortilla sur elle-même.
- 6 Parsemer de fromage râpé puis de morceaux de maïs grillé.
- 7 Puis napper de salsa verde.
- 8 Couvrir de papier aluminium puis mettre au four pendant 10 minutes pour faire fondre le fromage.
- 9 Les 5 dernières minutes de cuisson, retirer le papier aluminium pour faire gratiner le fromage.

### **Étape 5**

#### Dressage

- 1 Sortir les enchiladas du four.
- 2 Napper le plat de crème aigre et de miettes de queso fresco.