



ENCHILADAS AU POULET, AU MAÏS ET AUX HARICOTS NOIRS

avec sauce rouge et croustilles de maïs



BONJOUR

SAUCE ROUGE

Dans cette version, nous remplaçons la salsa classique par cette délicieuse sauce rouge!

TEMPS: 35 MIN



Cuisses de poulet



Tortillas de blé,
15 cm



Croustilles
de maïs



Assaisonnement
mexicain



Fromage
cheddar, râpé



Crème sure



Lime



Haricots noirs



Pâte de tomate



Ail



Maïs en grains



Fécule de maïs

SORTEZ

- Plat de cuisson, 23 x 33 cm
- Tasses à mesurer
- Presse-ail
- Petits bols (2)
- Passoire
- Fouet
- Grands bols (2)
- Zesteur
- Grande poêle antiadhésive
- Essuie-tout
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Cuisses de poulet 680 g
- Tortillas de blé, 15 cm 1,4,9 12
- Croustilles de maïs 4 85 g
- Assaisonnement mexicain 2 c. à table
- Fromage cheddar, râpé 2 1 tasse
- Crème sure 2 9 c. à table
- Lime 1
- Haricots noirs 1 boîte
- Pâte de tomate 1 c. à table
- Ail 9 g
- Maïs en grains 56 g
- Féculé de maïs 9 1 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 6 Mustard/Moutarde
- 1 Wheat/Blé
- 7 Peanut/Cacahuète
- 2 Milk/Lait
- 8 Sesame/Sésame
- 3 Egg/Oeuf
- 9 Sulphites/Sulfites
- 4 Soy/Soja
- 10 Crustacean/Crustacé
- 5 Tree Nut/Noix
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **griller** (pour gratiner les enchiladas).



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de **lime** en quartiers. Égoutter et rincer les **haricots noirs**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4 GARNIR LES ENCHILADAS

Badigeonner un plat de cuisson de 23 x 33 cm de **1 c. à table** d'**huile**. Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Garnir la **moitié** de **chaque tortilla** de **poulet**. Rouler les **tortillas** et les disposer, joint vers le bas, dans le plat huilé. Arroser les **enchiladas** de la **moitié** de la **sauce rouge**.



2 CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Saupoudrer de **1 c. à table** d'**assaisonnement mexicain**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 5 à 7 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.***) Transférer le **poulet** dans un grand bol, puis ajouter le **maïs** et les **haricots noirs**. Bien mélanger. Réserver.



5 GRILLER LES ENCHILADAS

Dans un autre grand bol, émietter les **croustilles de maïs**. Ajouter le **fromage** et mélanger. Saupoudrer le **mélange de croustilles** sur les **enchiladas**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 3 à 4 min. Entre-temps, dans un autre petit bol, combiner la **crème sure**, le **zeste de lime**, le **jus de lime** et **2 c. à table** d'**eau**. **Saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LA SAUCE ROUGE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis la **pâte de tomate**, l'**ail** et le **reste** d'**assaisonnement mexicain**. Cuire en remuant, de 1 à 2 min. Entre-temps, dans un petit bol, fouetter **1 ½ tasse** d'**eau froide** et la **féculé de maïs**. Retirer la poêle du feu, ajouter le **mélange de féculé** et mélanger. Remettre la poêle à feu moyen-doux. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 min.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **enchiladas** dans les assiettes. Napper du **reste** de **sauce rouge**. Couronner d'une touche de **crème à la lime**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

ACIDULÉE!

La crème sure parfumée à la lime fait la parfaite garniture acidulée!