



Fajitas de poulet et Tortillas de blé



DES ÉPICES À MA GUISE
27 RUE ST MICHEL, 44150 ANCENIS.
TÉL : 02.40.09.61.89
WWW.DESEPICESAMAGUISE.COM

SUIVEZ-NOUS :





Fajitas de poulet et Tortillas de blé

DURÉE

- Préparation : 35 min + 20 min
- Cuisson : 10 min + 20 min
- Repos : 1 h (tortillas)

RECETTE

Les tortillas :

- Dans un grand récipient, mélangez la farine, le sel, le sucre et la levure.
- Creusez un puits et ajoutez petit à petit le lait tiède et l'huile.
- Pétrissez 5 minutes puis couvrez et laissez reposer la pâte 1 heure.
- Divisez la pâte en 18 portions égales et étalez chaque pâton bien finement.
- Faites chauffer une poêle (sans matière grasse) et déposez une boule de pâte étalée. Retournez la tortilla dès l'apparition de bulles. Attention de ne pas trop cuire les tortillas sinon elles deviennent cassantes sur les bords.
- Réservez les tortillas au chaud sur une assiette.

Les fajitas :

- Coupez les oignons et les poivrons en lamelles.
- Chauffez un peu d'huile dans une poêle et faites revenir les oignons pour les caraméliser.
- Ajoutez les poivrons et faites les revenir quelques minutes en ajoutant au besoin un filet d'huile puis réservez les.
- Coupez les escalopes de poulet en lamelles.
- Chauffez à nouveau la poêle avec un peu d'huile et ajoutez les épices pour les torrifier légèrement.
- Ajoutez les lamelles de poulet, faites les revenir pour les colorer puis faites les cuire à cœur à feu doux. Salez et poivrez. (Option végétarienne : ajouter d'autres légumes - tomates, aubergines... - au lieu du poulet)
- Terminez la cuisson pendant 1 min en ajoutant les oignons et poivrons.
- Servez immédiatement au centre de la table avec les garnitures placées dans des bols séparés. Laissez chacun garnir ses tortillas.

INGRÉDIENTS

pour 6 fajitas :

- 3 escalopes de poulets
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 2 gros oignons
- 1 c. à s. du mélange "Fajitas"
- pour le dressage : sauce Salsa, fromage râpé, Guacamole, tomates fraîches, crème sure...

pour les tortillas :

- 600 g de farine
- 37 cl de lait
- 12 cl d'huile neutre
- 1 c à s de sel
- 1 pincée de sucre
- 10 g de levure chimique