

Enchiladas croustillantes au poulet

Recette pour 6 personnes

6 grandes tortillas de blé
200 g de fromage râpé (type mozzarella)
150 g de riz cuit
300 g de poulet cuit émincé
150 g de haricots noirs cuits (en boîte)
1 oignon frais émincé
1 poivron rouge (ou vert)
1 citron vert pressé
3 C à soupe de crème fraîche (facultatif)

Epices :

4 C à soupe de coriandre fraîche émincée
½ C à soupe de poudre de chili
1 C à café de cumin en poudre
½ C à café de sel
¼ de C à café d'ail en poudre

Préparation

Chauffe une poêle antiadhésive sur feu moyen-fort. Coupe ton poivron en lamelles très fines. Fais-les sauter quelques minutes, juste pour les griller.

Mélange toutes les épices, puis ajoute tout le reste des ingrédients. Mélange bien.

Tu peux maintenant remplir les tortillas. Pour les remplir de façon homogène, dispose les toutes sur ton plan de travail. Prends une tasse (pas trop petite) et mets 1 tasse du mélange dans chaque tortillas. Maintenant, distribue équitablement le reste du mélange.

Tu peux, au choix :

- les rouler comme des crêpes et les aplatir légèrement avec la paume de ta main
- les rouler comme un vrai pro en utilisant la technique des nems. Tu rabats les bords droit et gauche sur 2 cm, puis tu roules comme une crêpe, et enfin, tu aplatiss légèrement avec la paume de la main.

Chauffe une poêle antiadhésive à feu moyen pendant 2 minutes. Dispose tes enchiladas dans la poêle en mettant bien le rabat en dessous. Cuire 3-4 minutes par face. Servir immédiatement.

