Recette Fajitas au poulet légers

Auteur : recettes.qc.ca

Date de publication : 2001-10-30

Temps de préparation : **15 min**

Temps de cuisson : **20 min**

Temps total : **35 min**

Portions : **4**

INGRÉDIENTS

Fajitas :

2 c. à soupe huile d'olive

1 oignon haché finement

1 piment vert coupé en lanières

1 piment rouge coupé en lanières

1 gousse d'ail émincée

8 tortillas de blé entier, de 6 pouces (15 cm)

3/4 lb poitrines de poulet désossées, sans la peau, en lanières

1 c. à soupe jus de lime

2 c. à thé assaisonnement au chili

1/2 c. à thé cumin

1/4 c. à thé poivre de Cayenne

Garniture :

Tomate en morceaux

Yogourt nature léger

Crème sure

Fromage cheddar rapé

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 c. à table (15 ml) d'huile à feu moyen-élevé. Cuire l'oignon, les poivrons et l'ail, en remuant, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre. Retirer de la poêle.

ÉTAPE 2

Empiler les tortillas sur un plat allant au micro-ondes. Couvrir d'une pellicule de plastique. Mettre au micro-ondes à puissance élevée une minute et demie. Garder couvert jusqu'au moment de servir.

ÉTAPE 3

Ajouter le reste de l'huile à la poêle. Faire brunir le poulet pendant 2

minutes.

ÉTAPE 4

Incorporer le jus de lime, le chili en poudre, le cumin et le poivre de Cayenne. Remettre les légumes dans la poêle et chauffer.

ÉTAPE 5

Verser à la cuillère le mélange de poulet au centre des tortillas chaudes.

ÉTAPE 6

Ajouter la garniture au choix et plier les tortillas sur la garniture.

COMMENTAIRE DE L'AUTEUR

Pour la garniture, choisissez des ingrédients faibles en matières grasses.