

Poêlé de poulet style enchiladas



Voici une version rapide, colorée et savoureuse des enchiladas, préparée dans un seul poêlon pour réduire la vaisselle au minimum. C'est le genre de recette réconfortante que j'aime cuisiner lorsque j'ai des restants de poulet sous la main. Parfaite pour un souper de semaine sans tracas, elle plaît autant aux enfants qu'aux adultes. Une option simple et équilibrée, approuvée par nos nutritionnistes ! Notre [salade mexicaine](#) vient parfaitement compléter ce repas riche en saveurs.

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 470

Lipides 14

Glucides 38

Fibres 9

Protéines 48

Sodium 840

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet cuites, effilochées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché

- 2 tomates moyennes, coupées en dés
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates broyées
- 1 pot de 645 ml de salsa mexicaine (douce ou piquante)
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges ou noirs, rincés et égouttés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili à la mexicaine (mélange de paprika, de poudre de chili et de cumin)
- 6 petites tortillas de blé entier ou de maïs, coupées en lanières
- 500 ml (2 tasses) de fromage cheddar léger, râpé
- Crème sure légère ou yogourt grec (pour servir)

Préparation

1. Si le poulet n'est pas déjà cuit, cuire les poitrines de poulet dans un poêlon antiadhésif à feu moyen avec un peu d'huile, jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F). Effiloche le poulet et réserver.
2. Dans le même poêlon, ajouter l'oignon, les poivrons et les tomates. Cuire 5 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter le poulet effiloché, les tomates broyées, la salsa, les haricots et l'assaisonnement. Bien mélanger. Laisser mijoter à feu doux 10 minutes.
4. Incorporer les lanières de tortillas et la moitié du fromage. Mélanger délicatement.
5. Garnir avec le reste du fromage et gratiner au four, si désiré. Servir chaud avec de la crème sure légère ou du yogourt grec, au goût.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur, dans un contenant hermétique.

Pour une version sans gluten, utiliser des tortillas de maïs et assurez-vous que le mélange d'épices ne contient pas de gluten.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec