

## Taquitos au poulet effiloché



*Découvrez les saveurs alléchantes des Taquitos au Poulet Effiloché, une recette rapide et facile parfaite pour ceux qui ont envie d'une touche de cuisine mexicaine. Combinant du poulet effiloché tendre, des épices fumées et du fromage crémeux dans une tortilla de maïs croustillante, ce plat est une façon infaillible de satisfaire vos papilles gustatives. Que vous utilisiez un four ou une friteuse à air, c'est le repas idéal pour les soirs de semaine chargés, offrant à la fois délice et bienfaits nutritionnels.*

Préparation 10 min

Cuisson 40 min

Portions 5

Nutrition Facts (per serving)

Calories 330

Lipides 15

Glucides 28

Fibres 4

Protéines 22

Sodium 390

### **Ingrédients**

- 1 poitrine de poulet désossée, sans peau
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 tortillas de maïs
- 80 ml (? tasse) de haricots noirs en conserve, égouttés
- 80 ml (? tasse) de maïs en conserve, égoutté
- 60 ml (¼ tasse) de salsa
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar marbré râpé
- Huile en vaporisateur

## Préparation

1. Préchauffer le four ou la friteuse à air à 180°C (350°F).
2. Couper la poitrine de poulet en deux sur le sens de l'épaisseur afin d'avoir deux escalopes de poulet.
3. Assaisonner les escalopes de chaque côté avec le cumin et le paprika fumé. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
4. Dans un poêlon, à feu moyen-vif, verser l'huile d'olive et cuire les escalopes 5-6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la température interne soit de 74°C (165 °F).
5. Dans un grand bol, avec 2 fourchettes, effiloche le poulet, puis intégrer les haricots noirs, le maïs, la salsa et le fromage.
6. Chauffer les tortillas au four à micro-ondes 30 secondes afin de les rendre malléables et éviter les cassures.
7. Répartir la garniture dans les tortillas, rouler fermement, et placer le joint vers le bas dans la friteuse à air ou sur un plat à cuisson.
8. Vaporiser les taquitos d'huile et cuire à la friteuse à air ou au four 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.
9. Servir avec du yogourt grec nature, de la salsa et de la guacamole.

## Notes

La garniture se conserve 4 jours au réfrigérateur. Il n'est pas recommandé de réfrigérer des taquitos déjà assemblés.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke  
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke