

Fajitas au poulet et purée de haricots



Ces fajitas colorés sont devenues un classique à la maison les soirs où tout va trop vite. Le duo poulet et purée de haricots apporte une belle dose de protéines et de fibres, parfait pour soutenir l'énergie sans alourdir. Une façon simple et efficace que les nutritionnistes-diététistes recommandent souvent pour [intégrer les légumineuses](#) tout en douceur.

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 465

Lipides 10

Glucides 50

Fibres 12

Protéines 44

Sodium 800

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet désossées (env. 450 g (1 lb)), coupées en lanières*
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de chili
- 1 ml (¼ c. à thé) de cumin moulu
- 1 sac de 500 g de mélange de poivrons et d'oignons surgelés

- Poivre et sel, au goût
- 1 conserve de 540 ml (19 oz) de haricots noirs ou rouges, rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de salsa
- 1 ml (¼ c. à thé) de cumin moulu
- 4 tortillas de blé entier moyen (ou de maïs)

Garniture au choix :

- Fromage allégé, râpé
- Tomates, en dés
- Laitue iceberg, hachée
- Guacamole ([maison](#) ou du commerce)
- Crème sure à 5% (ou yogourt grec nature 0-2%)
- Coriandre fraîche, hachée
- Quartiers de lime

Préparation

1. Dans un grand poêlon antiadhésif, cuire le poulet avec la poudre de chili et le cumin à feu moyen de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C (165°F).
2. Ajouter le mélange de légumes surgelés. Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonner au goût.
3. Pendant ce temps, dans une petite casserole, chauffer les haricots, la salsa et le cumin à feu doux de 5 à 7 minutes. Réduire en purée à l'aide d'un pilon à pommes de terre ou d'une fourchette.
4. Chauffer les tortillas au four ou au micro-ondes, si désiré.
5. Garnir chaque tortilla de purée de haricots, du mélange de poulet et légumes, puis ajouter les garnitures au choix.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. La purée de haricots et le poulet peuvent être congelées séparément jusqu'à 3 mois.

*Pour gagner encore plus de temps, il est possible d'utiliser des lanières de poulet déjà cuites du commerce et de simplement réchauffer avec les légumes et les assaisonnements.



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