

# Enchiladas au poulet.

Enchiladas est un plat d'origine Mexicaine composé de tortilla garnie, roulée puis recouverte de sauce épicée et gratinée au four. La garniture comporte généralement du poulet, surtout au Mexique, mais elle peut aussi être à base de viande hachée, d'haricots rouge, de tomates, de poivrons, de crevettes, etc

## **Ingrédients :**

Portions 4 personnes

### **Pour la sauce enchilada**

- 3 gousses d'ail fumées de Locon
- 1 oignon
- 30 gr d'huile végétale de goût neutre
- 1 CàC de cumin en poudre
- 4 CàS de paprika doux
- 1/4 de CàC de paprika fumé
- 1 pointe de couteau de piment de Cayenne (ou plus selon vos goûts)
- 1 CàC d'origan séché
- 350 gr de bouillon de poulet maison
- 30 gr de fécule de maïs (maïzena)
- Sel, poivre

### **Les tortillas et garnitures**

- 8 tortillas de 20 à 25 cm (recette sur ce site)
- 300 g de blancs ou aiguillettes de poulet
- 2 poivrons rouge, jaune ou verts ou aussi carottes, courgettes, patates douces, petits pois...
- Ciboulette
- Coriandre fraîche
- 100 g de cheddar ou emmental râpé



## **Préparation :**

- Hachez 3 gousses d'ail et l'oignon
- Mettez l'huile dans une sauteuse et faites rissoler l'ail et l'oignon puis ajoutez tous les autres ingrédients de la sauce enchiladas.
- Coupez le poulet en fines lanières
- Emincez finement les 2 poivrons ou les autres légumes
- Salez et poivrez.
- Cuire le poulet et les légumes à la vapeur
- Préparez et cuisez les tortillas
- Préchauffez le four à 180°
- Ailiez un plat à gratin puis versez une petite couche de sauce.
- Étalez une bonne couche de sauce sur les tortillas et placez au centre des lanières de poulet et 3 CàS de légumes. Ajoutez encore un peu de sauce et roulez les tortillas.
- Déposez-les dans le plat à gratin. Répartissez le restant de sauce.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez 10 minutes.

A la sortie de four, parsemez de ciboulette et coriandre hachés et éventuellement de crème épaisse. Servez immédiatement.