



Enchiladas au poulet et guacamole et chips de tortilla

Enchiladas au poulet (pour 4 personnes)

- 16 tortillas de blé
- 1,2 kg d'escalopes de poulet
- 8 tomates
- 2 poivrons coupés en lamelles
- 4 oignons épluchés
- 6 gousses d'ail épluchées
- 200 g de cheddar (*en bloc*)
- 10 càs de concentré de tomates
- 2 càc d'origan séché
- 4 càc de paprika
- 4 càs de cumin
- Harrissa
- Quelques petits piments
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

1/ Épluchez et hachez les oignons. Coupez en lamelles les poivrons.

2/ Coupez en petits morceaux les escalopes de poulet. Hachez les gousses d'ail.

3/ Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile d'olive. Faites revenir les oignons hachés, ajoutez les poivrons puis les morceaux de poulet et les gousses d'ail (gardez-en une pour la sauce) pendant 5 min.

4/ Ajoutez les épices (paprika, harissa, origan, cumin, sel et poivre) et 4 càs de concentré de tomates.

5/ Mixez les tomates, ajoutez l'équivalent de 2 tomates et réservez le reste. Continuez la cuisson jusqu'à ce que tout soit cuit.

6/ Dans une petite casserole, faites chauffer un fond d'huile avec la gousse d'ail hachée. Avant que l'ail ne dore, ajoutez 6 càs de concentré de tomates et le reste des tomates mixées. Versez un peu d'eau si nécessaire, salez, poivrez et ajoutez le piment coupé en petits dés. Mélangez, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 5 min.

7/ Farcissez les tortillas avec la viande, roulez-les sur elles-mêmes et placez-les dans un plat allant au four.

8/ Recouvrez de sauce, de cheddar et enfournez pendant 30' dans un four préchauffé à 180°.



Guacamole et chips de tortilla (pour 4 personnes)

Chips

- 4 tortillas de blé
- Sel aromatisé à l'ail
- Huile d'olive en spray
- Paprika
- Poivre du moulin

Guacamole

- 2 avocats (*bien murs*)
- 1 oignon rouge
- 1 tomate épépinée
- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de coriandre
- Cumin en poudre
- Paprika en poudre
- Sel
- Poivre du moulin

1/ Découpez les tortillas en triangle et aspergez-les d'huile.

2/ Saupoudrez de paprika, de sel à l'ail et de poivre.

3/ Enfournez à 200° pendant une quinzaine de minutes.

4/ Épluchez et écrasez les avocats à la fourchette. Ajoutez l'ail écrasé, l'oignon finement émincé, la coriandre concassée et la tomate épépinée et finement détaillée. Assaisonnez avec le jus de citron, le cumin, le paprika, le sel et le poivre du moulin.

5/ Servez les chips avec le guacamole et sortez les enchiladas du four.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_enchiladas-au-poulet-et-guacamole-et-chips-de-tortilla?id=8760090&emissionId=5931