

Pour 6 personnes • Portion : 2 fajitas

35+
minutes

PRÉPARATION : 15 minutes
+ le temps de marinade

CUISSON : 10-12 minutes

FAJITAS

1 lb/455 g de poitrine de poulet

MARINADE

- 2 gousses d'ail, épluchées
- 1 piment chipotle en sauce adobo
- ¼ tasse de jus d'orange
- 1 lime, pressée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- ½ c. à thé de cumin
- ½ c. à thé de gros sel kasher

- 2 poivrons doux, des couleurs souhaitées
- 1 petit oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

Tortillas et avocat pour servir

1. Couper le poulet en tranches minces de ¼ po/0,7 cm.
2. Mettre l'ail et les piments chipotle dans le Hachoir Gagne-temps, couvrir et tirer la corde jusqu'à ce que le tout soit finement haché. Le verser dans un Mélangeur rapide.
3. Ajouter le jus d'orange, le jus de lime, 1 c. à soupe de l'huile d'olive, le cumin et le sel au Mélangeur rapide. Couvrir et secouer pour combiner.
4. Verser la marinade sur les tranches minces de poulet et mariner au réfrigérateur pendant 4 heures ou jusqu'au lendemain.
5. Couper les poivrons et l'oignon en lanières.
6. Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la Crêpière Série Chef II 9 po/24 cm à feu moyen-élevé. Ajouter les poivrons et les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis et commencent à brunir. Les retirer de la poêle et les laisser de côté pour servir.
7. Verser l'huile d'olive restante dans la crêpière. Ajouter les tranches d'oignon et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles ramollissent et brunissent. Les retirer de la poêle et les laisser de côté pour servir.
8. Mettre la moitié des tranches de poulet dans la crêpière chaude et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient entièrement opaques, de 5 à 6 minutes environ. Répéter avec le poulet restant.
9. Servir avec des tortillas et les garnitures souhaitées.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories : 180 Total Lipides : 9 g Lipides saturés : 1,5 g Cholesterol : 55 mg
Glucides : 7 g Sucre : 4 g Fibres : 2 g Protéines : 18 g Sodium: 390 mg
Vitamine A : 25 % Vitamine C : 100 % Calcium : 2 % Fer : 4 %

©2016 Tupperware. Tous droits réservés. 2016-1539-30 FR

DÉMONSTRATION



Crêpière Série Chef II
9 po/24 cm

OPTIONNEL



Hachoir
Gagne-temps



Mélangeur
rapide



Tasses à
mesurer



Cuillères à
mesurer



Spatule en
silicone

