



WRAPS MEXICAINS FARCIS AU POULET AVEC OIGNONS ET POIVRONS

PRÉPARATION ET TEMPS DE CUISSON : 30 MIN.

INGRÉDIENTS

- 1 cuillerée à café de paprika
- 1 cuillerée à café de cumin
- ½ cuillerée à café de coriandre
- ½ cuillerée à café d'origan
- 2 piments chipotle en conserve, en sauce adobo
- 1 cuillerée à soupe de purée de tomate
- 1 pincée de sucre semoule
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- 100 ml d'eau tiède, en rajouter au besoin
- 3 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
- 2 grands blancs de poulet sans peau, en tranches
- 1 grand poivron rouge et 1 grand poivron vert, tous deux parés, épépinés et tranchés
- 1 oignon rouge, en rondelles
- 4 tortillas à la farine
- Sel et poivre noir fraîchement moulu

PRÉPARATION

1. Dans un robot, mélangez les ingrédients suivants : épices, herbes, piments chipotle, purée de tomate, sucre, jus de citron et eau. Mélangez à haut régime jusqu'à ce que vous obteniez une consistance onctueuse ; ajoutez de l'eau au besoin pour obtenir une homogénéité.
2. Faites chauffer 2 cuillerées d'huile dans le Wok iCook à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Ajoutez le poulet, du sel et du poivre, et faites revenir pendant 6 à 8 minutes environ. Retirez le tout du Wok.
3. Mettez le reste de l'huile dans le Wok ainsi que les poivrons, l'oignon et une pincée de sel. Faites-les revenir 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent avant de remettre le poulet dans la casserole.
4. Remuez dans la sauce préparée au tout début. Portez à faible ébullition et cuisez à température constante de 3 à 4 minutes pour enduire le poulet et les légumes. Assaisonnez de sel et de poivre.
5. Réchauffez les tortillas dans une poêle iCook à sec. Farcissez-les de poulet et de légumes avant de les rouler et les servir.