Fajitas

Une recette de Lucullent! Testé (et mangé) pour vous...

Une fajita est un des mets des cuisines mexicaines et Tex-Mex, constitué de boeuf grillé servi sur une sorte de crèpe (tortilla) à base de maïs ou de blé.
De nos jours, les fajitas peuvent contenir d'autres viandes comme le poulet ou le porc, ou même des crevettes. La viande est souvent cuite avec des oignons et des poivrons, et les fajitas sont servies avec des condiments dont les plus populaires sont : la laitue, la crème sure, le guacamole, le fromage et la salsa fresca (salade de tomate épicée).
Comment manger les fajitas ? déposer une tortilla dans une assiette, répartir au centre 2 ou 3 cuillères à soupe de préparation à la viande et par dessus les condiments que l'on souhaite. Plier ensuite la tortilla en 2 pour la déguster.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Intermédiaire - Durée: 45 min

Ingrédients

- 500 g de poitrines de poulet
- 8 tortillas de maïs
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de sauce BBQ
- huile de colza

Assaisonnement

- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de sauce BBQ
- 1/4 de cuillère à café de piment de Cayenne moulu

Préparation

1. Couper les escalopes de poulet en fines lanières contre le grain.
2. Mélanger le poulet avec les 2 cuillères à soupe de sauce BBQ et laisser reposer au moins une 1/2 heure.
3. Pendant ce temps, éplucher et hacher la gousse d'ail.
4. Presser le citron vert.

5. Préparer l’assaisonnement : dans un bol, mélanger l’ail, le jus de citron, la sauce BBQ et le piment de Cayenne.
6. Éplucher et émincer l’oignon.
7. Rincer et couper les poivrons en lanières.
8. Placer les tortillas dans une assiette, puis couvrir avec une autre assiette.
9. Faire chauffer l’huile dans une poêle profonde. Quand elle est bien chaude, y faire revenir le poulet pendant 4 minutes. Ajouter l’oignon et le poivron et laisser cuire pendant 3 minutes. En fin de cuisson, ajouter l’assaisonnement et mélanger.
10. Faire réchauffer les tortillas 1 minute au four à micro-onde.
11. Transférer la viande dans un plat de service et la servir accompagnée des tortillas.

Remarques ou suggestions

- Choisir une sauce BBQ au goût fumé.
- Accompagner des condiments suivants, qui seront introduits dans les fajitas avec la viande par chaque convive, selon leurs préférences :
    - maïs en grain réchauffé avec un peu de beurre, de sel et de poivre,
    - de laitue coupée en lanières,
    - de crème fraîche tiédie,
    - de cheddar ou de la mimolette vieille ou demi-vieille râpé,
    - de guacamole,
    - de salade de tomates au piment,
    - et de purée de haricots rouges.

Ingrédient original

- Tortillas