



Gratin de tortillas au poulet haché & crème aigre

tortillas au blé complet, salsa de tomate & maïs

Riche en protéines

Durée de préparation : 25 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-LU/recipes/gratin-de-tortillas-au-poulet-hache-creme-aigre-532>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Ustensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poulet haché aux épices mexicaines (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mais conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Concentré de tomate	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Cheddar râpé (g)	40	75	115	150	190	225
Crème aigre BIO (g)	50	100	150	200	250	300
Carotte (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Citron vert (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1		
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100		
Huile d'olive vierge extra (à votre goût)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		
Poivre et sel (à votre goût)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		

A ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Énergie (kJ)	3247 kJ
Énergie (kcal)	776 kcal
Graisses	34.6 g
dont saturés	19.1 g
Glucides	65.2 g
dont sucres	22 g
Fibres	18.1 g
Protéines	43.5 g
Sel	3.3 g

Allergens

Lait (contient du lactose), Gluten, Soja, Blé, Moutarde, Peut contenir des traces d'allergènes

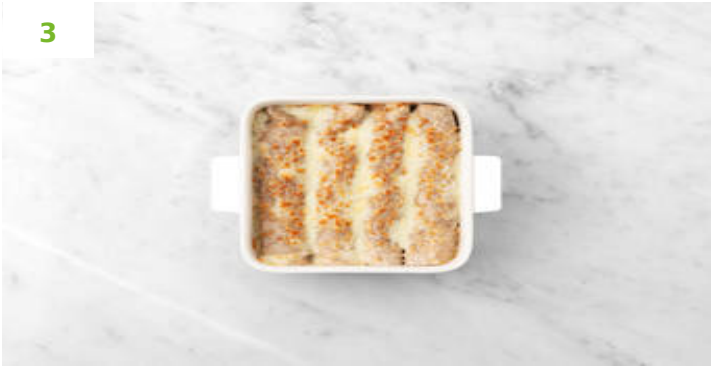
Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Égouttez le maïs.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte en petits dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte avec le maïs, l'ail et 2/3 de l'oignon 1 à 2 minutes (voir conseil).

Conseil : Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire entièrement à cette étape.



Assembler

- Garnissez les tortillas du mélange à base de haché.
- Enroulez-les et mettez-les dans un plat à four.
- Saupoudrez du fromage et enfournez 5 à 10 minutes.
- Coupez le citron vert en 4.



Préparer la garniture

- Ajoutez le haché, le paprika fumé et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis faites cuire 4 à 5 minutes en émiettant le haché.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.
- Ajoutez le concentré de tomate à la poêle et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez le bouillon, la moitié de la tomate et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.



Servir

- Dans un petit bol, mélangez le reste de tomate et d'oignon avec le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Ajoutez un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le gratin de tortillas sur les assiettes avec la salsa et la crème aigre.

Bon appétit !