



BURRITOS EXPRESS AU POULET

En quête d'une idée lumineuse pour les soirs de semaine où le temps file et l'inspiration manque ? Ne cherchez plus. Cette recette est la définition même du repas express, savoureux et sans le moindre tracas. Elle a le talent de transformer des ingrédients que l'on a souvent sous la main – du poulet haché, une simple conserve de salsa – en un festin réconfortant et joyeux.



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
10-15 MIN



SERVINGS
4 PERSONNES

Instructions

- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- Y faire rissoler les 500g de poulet haché pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré. Égrainer la viande à l'aide d'une cuillère en bois pendant la cuisson.
- Verser la conserve de salsa sur le poulet cuit.
- Mélanger et laisser mijoter 2 à 3 minutes à feu doux pour que les saveurs se marient.
- Prendre les wraps un par un et les étaler sur un plan de travail.
- Tartiner généreusement la surface de chaque wrap avec le fromage frais.
- Répartir la farce au poulet et à la salsa équitablement entre les quatre wraps.
- Parsemer chaque wrap d'une bonne poignée de cheddar râpé.
- Fermer chaque wrap en forme de burrito : rabattre les côtés gauche et droit vers l'intérieur, puis rouler fermement le bas du wrap sur la garniture pour bien l'enfermer.

Cuisson

- À l'air fryer (méthode rapide) :
 - Préchauffer l'appareil à 200°C.
 - Déposer le ou les burritos (selon la taille de l'appareil, procéder en plusieurs fois si nécessaire), plier vers le bas.
 - Faire cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que l'extérieur soit légèrement doré et croustillant.
- À la poêle (alternative) :
 - Faire chauffer une poêle à sec à feu moyen.
 - Déposer le burrito, plier vers le bas.
 - Faire dorer chaque côté pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le wrap soit bien croustillant et le fromage à l'intérieur soit fondu.

Préparation de la salade d'accompagnement

1. Préparer les légumes :
 - Laver et couper les tomates en dés.
 - Laver et essorer la salade.
 - Égoutter le maïs.
2. Assembler la salade :
 - Dans un saladier ou directement dans les assiettes, disposer la salade.
 - Ajouter les dés de tomates et le maïs.
 - Arroser avec les huiles de colza et d'olive. Saler et poivrer au goût.

Ingrédients

Pour les burritos :

- 500g de poulet haché (soit 125g par personne)
- 1 conserve de salsa (environ 300-400g)
- 4 grands wraps
- 300g de fromage frais (type Philadelphia ou St Môret)
- 200g de cheddar râpé
- Un filet d'huile d'olive

Pour la salade d'accompagnement :

- 2 tomates
- 1 sachet de salade (laitue, roquette, ou autre)
- 1 petite boîte de maïs (environ 150g égoutté)
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Astuce batchcooking

S'il reste de la farce, la placer dans une boîte hermétique et la conserver au réfrigérateur. Elle pourra être utilisée dans les 2 à 3 jours suivants pour garnir d'autres wraps, accompagner du riz ou composer un autre wrap.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE
Kcal **917,5 KCAL**
42,3 G DE PROTÉINES

Smilla Monizze
Dietiticienne