

Recette SALÉE

Cette recette peut être réalisée par un enfant, sous la surveillance d'un adulte.

Nombre de personnes : 4 - Temps de préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn - Difficulté : Facile



Burritos de poulet à l'ananas

> Préparation

- Monder les tomates, épépiner et les couper en morceaux.
- Tailler le poulet en lanières.
- Eplucher, laver et tailler l'oignon en lamelles.
- Laver et hacher les piments rouges.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre, y faire revenir l'oignon. Ajouter le poulet, faire cuire environ 5 mn.
- Dans une casserole, déposer les piments hachés, le sucre, le jus de citron, les graines de cumin et l'eau, faire cuire à feu moyen jusqu'à dissolution du sucre. Ajouter les tomates, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la sauce épaississe. Déposer le poulet et les oignons égouttés. Réchauffer.
- Laver et essorer la salade, tailler les feuilles en petits morceaux.
- Enrouler la tortilla, replier une des deux extrémités, répartir à l'intérieur la salade, ajouter le poulet enrobé de sauce. Bloquer avec un pique en bois.
- Déposer la tortilla sur assiette et accompagner du yaourt bien frais.

Ingrédients

- Blanc de poulet
- 2 tomates
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 oignon
- 2 petits piments rouge fort
- 5 cl d'eau
- 4 feuilles de salade
- 2 cuillères à café de cumin en grains
- 4 tortillas de blé
- 1 yaourt grec
- 20 g de beurre demi-sel
- 3 cuillères à soupe de sucre semoule