

5
15

«Tarte-tilla» au poulet

SERVES

6

PREP TIME

30 minutes

COOK TIME

32 minutes

Nutrition facts

Par portion: calories 601; protéines 34 g; matières grasses 35 g; glucides 40 g; fibres 7 g; fer 9 mg; calcium 429 mg; sodium 1 018 mg



La tarte-tilla au [poulet](#), vous connaissez? À la fois délicieuse et amusante à déguster, il s'agit d'une [recette simple](#) et rapide qui permet de cuisiner différemment le poulet cuit et les tortillas et qui plaira à coup sûr à toute la famille!

Ingredients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1 petit oignon rouge coupé en dés
- 750 ml (3 tasses) de poulet barbecue cuit, effiloché
- 250 ml (1 tasse) de salsa douce
- 6 grandes tortillas
- 625 ml (2 1/2 tasses) de mélange de fromages râpés de type tex-mex
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure 14%

Pour le guacamole:

- 2 avocats
- 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de jus de lime frais
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de chipotle
- 1 tomate italienne épépinée et coupée en dés
- Sel au goût

[Select all ingredients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les poivrons, l'ail et l'oignon de 2 à 3 minutes. Retirer du feu.
- 3 Dans un bol, mélanger le poulet effiloché avec la salsa.

- 4 Huiler une poêle allant au four de 23 cm (9 po) de diamètre, puis déposer deux tortillas au fond de la poêle. Couvrir de la moitié de la préparation au poulet, puis de la moitié de la préparation aux légumes et du tiers du fromage. Garnir de la moitié de la crème sure. Couvrir de deux autres tortillas, puis ajouter le reste de la préparation au poulet, le reste de la préparation aux légumes, la moitié du fromage restant et le reste de la crème sure. Couvrir des tortillas restantes et du reste du fromage.
- 5 Cuire au four de 30 à 35 minutes.
- 6 Pendant ce temps, réduire les avocats en purée dans un bol. Ajouter le reste des ingrédients du guacamole et remuer.
- 7 Servir la «tarte-tilla» avec le guacamole.