



Recette parfaite
pour la cuisine collective

Enchiladas au poulet



Pour calculer la quantité nécessaire pour chaque aliment : Quantité de la recette de base X nombre de recettes = quantité totale

Aliment	Qté	Nbr de recettes	Qté totale
Huile d'olive	15 ml (1 c. à soupe)		
Gousses d'ail, hachées	2		
Poulet cuit, effiloché	500 ml (2 tasses)		
Boîte d'haricots rouges ou noirs, égouttés et rincés, 540 ml	1		
Grains de maïs surgelés	250 ml (1 tasse)		
Cumin	2 ml (½ c. à thé)		
Crème sure	125 ml (½ tasse)		
Cheddar râpé	250 ml (1 tasse)		
Paquet de tortillas de blé moyennes	1		
Pour la sauce			
Huile de canola	30 ml (2 c. à soupe)		
Farine tout usage	30 ml (2 c. à soupe)		
Poudre de chili	30 ml (2 c. à soupe)		
Eau	250 ml (1 tasse)		
Pâte de tomates	3 onces		
Cumin	2 ml (½ c. à thé)		
Poudre d'ail	2 ml (½ c. à thé)		
Piment de cayenne	1 ml (¼ c. à thé)		
Sel	2 ml (½ c. à thé)		

Portions de la recette de base : 4 à 6
Temps de préparation : 1 heure
Temps de cuisson : 1 h 15

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans une casserole, faire revenir l'ail dans l'huile à feu moyen pendant une minute.

Ajouter les haricots rouges, le poulet, les grains de maïs et le cumin et bien mélanger. Retirer du feu et incorporer la crème sûre et le cheddar.

Répartir environ 1/3 de tasse de mélange dans chaque tortilla et bien enrouler. Placer les tortillas dans un plat de 9 x 13 po allant au four.

Ajouter l'huile, la farine et la poudre de chili dans une casserole moyenne. Faire cuire à feu moyen tout en fouettant. Fouetter continuellement pendant que le mélange commence à bouillonner, et cuire une minute.

Ajouter l'eau, la pâte de tomates, le cumin et le piment de cayenne. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter la sauce à ébullition et laisser épaisser légèrement. Ajouter du sel au goût.

Verser la sauce sur les tortillas dans le plat. Cuire au four pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les bords des tortillas soient dorés et croustillants.