

Enchiladas au poulet au thermomix

Informations

Préparation : 10 min	Cuisson : 35 min	Durée : 45 min	Difficulté : 2/10
Ingrédients : 19	Etapes : 13	Commentaires : 2	Astuces : 11

Ingrédients

Pour la sauce :

350G d'eau

30G d'huile

30G de maïzena

2 gousses d'ail

2CàC de paprika

1CàC de cumin

1CàC d'origan

1 cube de bouillon de poule

1/2 oignon

1/2 CàC de piment de Cayenne

Sel et poivre Pour la garniture :

8 tortillas de maïs

400G de poulet

50G de parmesan

1 poivron rouge

1 carotte

Ciboulette

Sel

Poivre

Etapes

Pour cuisiner ce plat typique mexicain au thermomix TM31, TM5 ou TM6, vous devez:

Pour la sauce au thermomix :

Â»

Eplucher les gousses d'ail et l'oignon, puis les mettre dans le bol du thermomix et régler 6 secondes sur la vitesse 6.

Â»

Ajouter l'huile et cuire 3 minutes sur 90°C en fonction sens inverse.

Â»

Mettre le paprika, le piment de Cayenne, le cumin, l'origan, l'eau, le cube de bouillon de poule, la maïzena, le sel, le poivre dans le bol du thermomix, puis coupez le poulet en lamelles, et le poser sur le plateau du varoma.

Â»

Emincer le poivron et les carottes et les poser dans le varoma.

Â»

Placer le varoma sur le bol et programmer 22 minutes sur la vitesse 3 à la température varoma.

Pour la garniture :

Enchiladas au poulet au thermomix

Â»

Préchauffer le four sur 180°C.

Â»

Mettre la tortilla à plat sur votre plan de travail.

Â»

Verser 2 CàS de sauce sur la tortilla, puis étaler la sauce.

Â»

Ajouter un peu de poulet, des carottes, des poivrons. puis rajouter encore 2 CàS de sauce et refermer la tortilla.

Â»

Dans un plat à gratin, verser un peu de sauce au fond du plat.

Â»

Mettre ainsi toutes vos tortillas.

Â»

Verser de la sauce par dessus et parsemer du parmesan et de morceaux de ciboulette.

Â»

Enfourner 10 minutes.

Déguster d'excellentes enchiladas poulet thermomix. Vous allez vous régaler. Miam ;)