

PRÉPARATION : 45 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

# ENCHILADAS AU POULET ET AUX HARICOTS NOIRS



## INGRÉDIENTS

### Garniture

1 c. à soupe d'huile d'olive

$\frac{3}{4}$  tasse d'oignon haché

2 tasses de poivrons rouges, coupés en dés

1 tasse de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés ( $\frac{1}{2}$  boîte de 540 ml)

1 tasse de poulet cuit, coupé en dés

1 c. à soupe de jus de lime ou de citron

$\frac{1}{2}$  c. à soupe d'huile d'olive  
(pour huiler le plat)

4 grandes tortillas de blé entier

$\frac{1}{2}$  tasse de fromage mozzarella râpé  
(< 20 % M.G.)

### Sauce

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de farine tout usage

1 c. à soupe d'assaisonnement à chili **sans sel**

1 tasse de bouillon de poulet **sans sel ajouté**

### Garniture

$\frac{1}{4}$  tasse de yogourt grec nature à 0 % M.G.

2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

## PRÉPARATION

- 1 Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faire revenir l'oignon et les poivrons 5 minutes. Réserver.
- 2 Dans un petit bol, écraser la moitié des haricots noirs ( $\frac{1}{2}$  tasse).
- 3 **Sauce**: Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Tout en remuant, ajouter la farine et l'assaisonnement au chili. Ajouter le bouillon de poulet et continuer à remuer jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse. Réserver  $\frac{1}{2}$  tasse de la sauce dans un autre récipient.
- 4 Dans la casserole de sauce restante, ajouter l'oignon cuit, les poivrons, les haricots noirs (en purée et entiers) et le poulet. Ajouter le jus de lime. Remuer et poursuivre la cuisson 4–5 minutes. Réserver.

- 5 Chauffer le four à 350 °F. Huiler un plat de cuisson.
- 6 Placer les tortillas sur une surface propre. Répartir  $\frac{1}{4}$  de la garniture au poulet sur chaque tortilla et les rouler. Placer les rouleaux, le joint vers le bas, dans le plat de cuisson.
- 7 Verser la  $\frac{1}{2}$  tasse de sauce réservée sur les tortillas et les garnir de fromage.
- 8 Cuire au centre du four 10 minutes ou jusqu'à ce que les enchiladas soient bien chaudes et que le fromage soit fondu. Garnir de yogourt et de coriandre avant de servir.

*Remarque : En guise de garniture, essayez aussi des piments jalapeño tranchés ou des oignons verts hachés.*

Source  
très  
élevée de  
fibres

Valeur nutritive	
<b>PAR PORTION</b>	
$\frac{1}{4}$ de la recette	
<b>ÉQUIVALENCES RÉNALES :</b>	
3 éq. protéine + 2 éq. féculent + 1 éq. légume	
Calories	<b>447 Kcal</b>
Protéines	<b>26 g</b>
Glucides	<b>49 g</b>
Fibres	<b>8 g</b>
Lipides	<b>16 g</b>
Gras saturés	<b>4 g</b>
Cholestérol	<b>45 mg</b>
Sodium	<b>406 mg</b>
Potassium	<b>521 mg</b>
Phosphore	<b>352 mg</b>