

Enchouladas de poulet – IG bas

Ingrédients :

- 8 tortillas à IG bas (ou standards)
- 500 g de chou blanc
- 600 g de blancs de poulet crus
- 2 oignons
- huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 500 ml de lait de coco ou crème de cajou (ou moitié moitié)
- 800 ml de sauce provençale
- 300 g de fromage râpé
- 1 càc d'origan
- 1 càc de sarriette
- sel, poivre, piment d'Espelette
- une poignée de noix de cajou nature concassées



Emincer finement le chou et le faire blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante additionnée de bicarbonate de soude. Refroidir aussitôt, égoutter et réserver.

Couper les blancs de poulet en petits cubes. Réserver au frais.

Emincer finement les oignons puis les faire revenir à poêle dans de l'huile d'olive. Ajouter l'ail pressé et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Ajouter alors le chou et poursuivre la cuisson 5 minutes, toujours à feu assez vif. Ajouter ensuite les dés de poulet et poursuivre la cuisson 5 minutes. Saler, poivrer.

Quand les légumes et le poulet sont cuits, ajouter la crème de coco ou de cajou, la sauce provençale et 150 g de fromage râpé. Ajouter l'origan, la sarriette, une pointe de couteau de piment d'Espelette et rectifier l'assaisonnement. Laisser mijoter 15 minutes (ou davantage) pour faire réduire la sauce.

Préchauffer le four à 180°C en mode chaleur pulsée, afin de pouvoir cuire sur 2 niveaux simultanément. Si vous ne disposez pas de cette option, préchauffer à chaleur statique et faites cuire les 2 plats l'un après l'autre.

Dans une assiette, placer une galette à tortilla. Répartir un peu de préparation au poulet au centre puis rouler. Placer la galette garnie dans un plat à four **bien huilé** et renouveler l'opération jusqu'à épuisement des galettes (il faudra 2 grands plats). Attention, il doit rester de la garniture !

Recouvrir chaque enchoulada de garniture, puis saupoudrer généreusement de fromage et noix de cajou concassées.

Enfourner pour 30 minutes. Déguster bien chaud avec une salade.