

Burritos gratinés au poulet Teriyaki

durée totale **60 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
2.740 kJ / 654 kcal

Matières grasses: **19,9 g** Protéines: **50 g**
Glucides: **67,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1 càs	d'huile d'arachide
1	oignon, coupé en dés
600 g	de cuisses de poulet désossées sans peau, découpées en cubes
2	gousses d'ail, écrasées
100 ml	<u>Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman</u>
1 càc	de sauce chili
400 g	de haricots noirs ou rouges (en boîte), égouttés
200 g	de riz cuit
	Un petit bouquet de coriandre, haché grossièrement
4	grands tortillas
100 g	de gruyère râpé

PRÉPARATION

Étape 1

Préchauffer le four à 200°C/180°C à chaleur tournante (gaz : thermostat 6).

Étape 2

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon à feu moyen 4 – 5 minutes jusqu'à ce qu'il commence à blondir. Ajouter le poulet en remuant et faire encore cuire 8 – 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit doré. Incorporer l'ail et faire cuire encore une minute, puis ajouter la Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman, la sauce chili, les haricots et le riz. Faire cuire encore une minute jusqu'à ce que tout soit bien chaud, puis incorporer les trois quarts du bouquet de coriandre.

Étape 3

Répartir le mélange sur 4 tortillas, rouler chaque tortilla et replier les extrémités pour que la préparation reste bien à l'intérieur. Disposer dans un moule allant au four et parsemer de fromage râpé. Mettre au four et faire cuire 15 – 20 minutes jusqu'à ce que le fromage ait fondu et qu'il ait une couleur dorée. Parsemer du reste de coriandre et servir.