

5 PORTIONS**Robert Neil, chef**
Denise Hargrove, Dt.P.

Les fajitas sont devenues populaires, et elles ont du succès en partie parce qu'elles sont aussi amusantes à préparer qu'à manger. Dans cette version, on les glisse au four une fois assemblées.

CONSEIL

Ces fajitas sont pratiques, car vous pouvez les assembler plus tôt dans la journée et les cuire au four juste avant de servir.

NOTE DES DIÉTÉTISTES

En réunissant dans une tortilla du bœuf maigre, bien des légumes et un peu de fromage, nous obtenons un maximum de saveur et des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires. Olé! Pour en faire un repas complet qui se mange avec les doigts, servez-les accompagnées d'une salade verte ou de bâtonnets de légumes. Pour une fête de style mexicain, doublez la recette et commencez les festivités par la Salsa aux haricots noirs et la Trempette piquante verte.

Fajitas au bœuf

Préchauffer le four à 180°C (350°F)

Moule d'une capacité de 3 l (13 po par 9 po) allant au four, graissé

15 ml	huile végétale	1 c. à table
1	de chaque : poivrons vert et rouge, coupés en fines lanières	1
2	oignons moyens, tranchés finement	2
500 g	bifteck de bœuf (ronde, flanc ou surlonge), paré et tranché finement en travers de la fibre	1 lb
2	tomates moyennes, coupées en dés	2
2	gousses d'ail, émincées	2
10 ml	assaisonnement au chili	2 c. à thé
5 ml	sauce piquante au piment	1 c. à thé
2 ml	de chaque : poivre, moutarde sèche et gingembre	½ c. à thé
10	tortillas de blé tendre de 20 cm (8 po) de diamètre	10
150 ml	cheddar allégé, râpé	¾ tasse

1. Chauffer l'huile à feu mi-élevé dans une grande poêle antiadhésive; y cuire les poivrons et les oignons de 4 à 5 minutes en remuant. Retirer de la poêle.
2. Mettre le bœuf dans la poêle et le faire revenir 2 minutes. Incorporer les tomates, l'ail, l'assaisonnement au chili, la sauce piquante au piment, le poivre, la moutarde et le gingembre; bien réchauffer. Remettre les légumes dans la poêle; bien réchauffer.
3. Répartir la préparation dans les tortillas; saupoudrer le mélange de 15 ml (1 c. à table) de fromage et rouler le tout. Mettre dans un plat graissé d'une capacité de 3 l (13 po par 9 po). Cuire dans un four chauffé à 180°C (350°F) pendant environ 10 minutes, suffisamment pour bien réchauffer les tortillas.

PAR PORTION

Calories : 256

Fibres alimentaires : 2 g

Glucides : 30 g

Matières grasses : 8 g

Protéines : 17 g