FAJITA VEGGIES



Les fajitas trouvent leurs racines dans la cuisine Tex-Mex, où viandes et légumes sont traditionnellement saisis à feu vif et servis bien chauds. Cette version végétale s’inspire des garnitures emblématiques des burrito bowls modernes, notamment ceux popularisés par Chipotle. Simple, rapide et pleine de caractère, elle met les légumes au premier plan tout en conservant l’esprit convivial et généreux des plats mexicains revisités.

Infos

- **Temps de préparation**: 8 mins
- **Temps de cuisson**: 12 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 2 cuillères à café d’huile d’olive extra vierge
- 2 poivrons moyens à gros (rouge, jaune ou orange), coupés en lanières
- 1 oignon rouge moyen, coupé en lanières
- ½ cuillère à café d’origan séché
- ½ cuillère à café de chili en poudre
- ¼ cuillère à café de cumin moulu
- ¼ cuillère à café de sel fin (plus selon le goût)
- 2 cuillères à soupe d’eau
- 2 cuillères à café de jus de citron vert frais

Préparation

Etape 1
Faire chauffer l’huile d’olive dans une grande poêle (idéalement en fonte ou en inox) sur feu moyen-doux jusqu’à ce qu’elle soit bien chaude. Ajouter les poivrons, l’oignon, l’origan, le chili, le cumin et le sel, puis mélanger pour bien enrober les légumes des épices.

Etape 2
Ajouter l’eau, couvrir immédiatement et laisser cuire en remuant seulement toutes les deux minutes. Cette méthode permet aux légumes de cuire à la fois à la vapeur et à la poêle, pour obtenir une texture tendre avec des bords légèrement caramélisés. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 12 minutes, selon la texture désirée.

Etape 3
Retirer la poêle du feu, arroser de jus de citron vert et ajuster l’assaisonnement en sel si nécessaire. Servir chaud en accompagnement ou comme base de plats Tex-Mex.