



Taquitos de lentilles aux chipotles

avec crème à l'avocat et salsa maison

Végé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



Filets de poitrines de poulet *
310 g | 620 g

+ Ajouter



Crevettes
56 g | 113 g



Lentilles, en boîte
1 | 2



Sauce au chipotle
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Lime
1 | 2



Guacamole
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Tortillas de farine
6 | 12



Crème sure
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser le **jus de lime** dans un bol moyen.

2



Cuire la garniture

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**
- + Ajouter | **Crevettes**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **lentilles** et la **purée d'ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** soient bien chaudes et que la **purée d'ail** dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **sauce au chipotle** et la **moitié** des **oignons**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude.
- Retirer la poêle du feu.

3



Assembler les taquitos

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**
- + Ajouter | **Crevettes**

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Chauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples.
- Répartir la **garniture de lentilles** dans les **tortillas**, puis parsemer de **feta**. Rouler les **tortillas** fermement, et les placer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner de **2 c. à thé d'huile**.

4



Cuire les taquitos

- Cuire les **taquitos** au **centre** du four de 7 à 8 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin et cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

5



Préparer la salade et la crème à l'avocat

- Dans le bol moyen contenant le **jus de lime**, ajouter les **tomates**, le **reste** des **oignons verts** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime**, la **crème sure** et le **guacamole**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, puis réserver.

6



Terminer et servir

- Répartir les **taquitos** dans les assiettes.
- Couronner d'un **soupçon** de **crème à l'avocat** et de **salsa**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Cuire la garniture de crevettes

- + Ajouter | **Crevettes**

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **lentilles** et la **purée d'ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** soient bien chaudes et que la **purée d'ail** dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **crevettes** et cuire de 2 à 3 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Ajouter la **sauce au chipotle** et la **moitié** des **oignons**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min.

2 | Cuire la garniture de poulet

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout et les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrines de poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **lentilles**.

3 | Assembler les taquitos

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Répartir la **garniture de poulet** dans les **tortillas**.

3 | Assembler les taquitos

- + Ajouter | **Crevettes**

Répartir la **garniture de crevettes** dans les **tortillas**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.