



Fajitas au poulet et aux crevettes

avec riz aux oignons verts

À partager 40 minutes



Poitrines de poulet •
2 | 4



Crevettes
285 g | 570 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Tortillas de farine
6 | 12



Épi de maïs
2 | 4



Lime
2 | 4



Oignon rouge
1 | 2



Poivron
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



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



Crème sure
2 | 4



Pâte tex-mex
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Feta, émietté
½ tasse | 1 tasse

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 le maïs

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher le **maïs**, puis le couper en deux sur la largeur.
- Superposer 2 rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po). Placer le **maïs** sur une moitié du papier d'aluminium. Arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile** et de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Retourner pour enrober. Replier le papier d'aluminium par-dessus le **maïs** et pincer fermement le tour pour sceller. (**REMARQUE** : Faire 2 papillotes pour 4 pers., en utilisant 2 feuilles de papier d'aluminium par papillote.)
- Placer la **papillote** dans le **haut** du four. Rôtir de 24 à 28 min, jusqu'à ce que le **maïs** soit tendre. Retirer du four et laisser enveloppé.

4



Préparer et saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Étendre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce au chipotle** sur le **poulet**.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et que les **crevettes** deviennent roses**.

2



Cuire le riz et commencer la préparation

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.
- Pendant que le **riz** cuit, zester la **lime**, puis la couper en quartiers.
- Évider, puis couper les **poivrons** en lanières de 0,3 cm (¼ po).

5



Cuire le poulet et les crevettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, les **poivrons**, les **oignons rouges** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** s'évapore et que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium, puis les chauffer dans le haut du four de 4 à 5 min. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

3



Terminer la préparation

- Peler, puis couper l'**oignon rouge** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure** et le **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **crevettes** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de **pâte tex-mex**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Déballez le **maïs**, puis y étendre **un peu** de **crème à la lime**. Parsemer d'**un peu** de **feta**.
- Trancher finement le **poulet**. Répartir le **riz**, le **maïs**, le **poulet**, les **crevettes** et les **tortillas** dans les assiettes.
- Parsemer le **poulet** et les **crevettes** du **reste** des **oignons verts**.
- Garnir de **légumes sautés**, du **reste** de la **crème à la lime**, du **reste** de la **sauce au chipotle** et du **reste** du **feta**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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