



Tacos au poulet Jerk glacé à la mangue avec salsa au kiwi

Tacos gastronomiques

Épicée

25 minutes



Filets de poulet
310 g | 620 g



Tortillas de farine
6 | 12



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Kiwi
1 | 2



Lime
1 | 2



Jalapeno
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Chutney de
mangues
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Épices jerk
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 et griller le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner tous les côtés d'**épices jerk**. **Saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis couper le **kiwi** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis hacher finement le **jalapeno**, en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Hacher finement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **lime**.

3



Préparer la salsa

- Dans un bol moyen, mélanger les **tomates**, le **kiwi**, la **moitié** des **jalapenos**, la **moitié** de la **coriandre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Glacer le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **sauce soya**, la **moitié** du **chutney de mangues** (toute la qté pour 4 pers.) et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Ajouter le **poulet** cuit. Porter à légère ébullition. Cuire 2 à 4 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement et que le **poulet** soit enrobé.
- Incorporer au **glaçage** le **jus de cuisson restant** sur la plaque.
- Retirer du feu.

5



Préparer la salade de chou

- Dans un grand bol, combiner le **mélange pour salade de chou**, la **mayonnaise**, le **reste** des **jalapenos**, le **reste** de la **coriandre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**.

6



Chauffer les tortillas et servir

- Au moment de servir, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **salade de chou**, de **poulet** et de **salsa**.

* 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.