



Tacos de poulet façon « al pastor » avec salsa à l'ananas et riz à la coriandre et à la lime

Tacos gastronomiques

Épicée

30 minutes



Filets de poitrine
de poulet
310 g | 620 g



Tortillas de farine
6 | 12



Ananas
190 g | 380 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Coriandre
7 g | 14 g



Assaisonnement
mexicain
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Chou rouge,
émincé
56 g | 113 g



Jalapeño
1 | 2



Crème sure
2 | 4



Riz étuvé
¾ tasse |
1 ½ tasse



Lime
1 | 2



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



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ 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 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Couper les **tomates** en quatre.
- Couper l'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis hacher finement le **jalapeno**. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

3



Griller le poulet et l'ananas

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Disposer la **moitié** de l'**ananas** sur la plaque préparée. Réserver le **reste** de l'**ananas** pour la **salsa**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.
- Sur la plaque à cuisson contenant l'**ananas**, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Préparer la salsa et assaisonner le chou

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen les **tomates**, la **moitié** de la **coriandre**, le **reste** de l'**ananas**, des **jalapenos**, au goût, **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 soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un autre bol moyen, ajouter le **chou**, le **reste** du **jus de lime** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Préparer la crème à la lime

- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et la **moitié** du **zeste de lime**.
- 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.)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, le **reste** du **zeste de lime** et le **reste** de la **coriandre**, puis mélanger.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Garnir les **tortillas** de **chou**, d'**un peu** de **riz**, de **poulet**, d'**ananas rôti**, de **crème à la lime** et du **reste** des **jalapenos**, si désiré.
- Servir la **salsa** comme trempette et le **reste** du **riz** en accompagnement.
- 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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.