



Poulet garni de salsa

avec poivrons et patates douces rôties

35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet
2 | 4



Cheddar, râpé
1/4 tasse | 1/2 tasse



Mélange d'épices à enchilada
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Poivron
1 | 2



Salsa de tomates
1/2 tasse | 1 tasse



Gousses d'ail
2 | 4



Crème sure
1 | 2



Patate douce
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



Rôtir les patates douces

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

- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.

2



Préparer

Changer | Hauts de cuisse de poulet

Changer | Tofu

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**.

3



Cuire le poulet

Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Napper uniformément le **poulet** de **salsa**, puis parsemer de **fromage**. Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen, puis ajouter les **poivrons** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu.

5



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant les **poivrons**, ajouter les **patates douces**. Bien mélanger.
- Répartir le **mélange de légumes** et le **poulet garni de salsa** dans les assiettes.
- Couronner les **légumes** d'un **souffçon** de **crème sure**.
- Parsemer d'**oignons verts**.

2 | Préparer

Changer | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

2 | Préparer

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**.

3 | Cuire le tofu

Changer | Tofu

Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Transférer le **tofu** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Napper uniformément le **tofu** de **salsa**, puis parsemer de **fromage**. Rôtir dans le **bas** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

* 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.