



Fajitas aux champignons portobello et aux poivrons façon tex-mex

avec piments forts rôtis et crème à la lime

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines de poulet
310 g | 620 g

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)



Champignons portobello
2 | 4



Piment fort
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



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



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Tortillas de farine
6 | 12



Crème sure
2 | 4



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



Lime
1 | 1



Poivron
1 | 2

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 poivrons et les piments

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Évider, puis couper les **poivrons** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Entre-temps, évider, puis couper le **piment fort** en tranches de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **piment fort** de **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices à enchilada**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

4



Mélanger la garniture aux champignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter l'**ail**, les **oignons** et la **sauce tex-mex**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Poivrer**, au goût.

2



Préparer

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Retirer les **pieds** des **chapeaux de portobellos**, puis les jeter. Couper les **champignons** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la **lime** entière). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

3



Cuire les légumes et préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un petit bol, mélanger la **pâte tex-mex**, le **reste du mélange d'épices à enchilada** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette.

5



Chauffer les tortillas et préparer la crème à la lime

- Pendant que les **champignons** cuisent, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)
- Dans un autre petit bol, ajouter la **crème sure**, le **zeste de lime**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Répartir les **poivrons rôtis** dans les **tortillas**.
- Garnir du **mélange de champignons**. Parsemer de **feta**. Couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**.

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

2 | Cuire le poulet et préparer

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **filets de poitrines de poulet** soient dorés et entièrement cuits**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Trancher les **filets de poitrines de poulet** finement. Répartir entre 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.