



Empanadas au poulet épicé

avec salsa de maïs grillé

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g

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



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Pâte à pizza
340 g | 680 g



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



Maïs en grains
113 g | 227 g



Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Poivron vert
1 | 2



Lime
1 | 1

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 la pâte

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

- Saupoudrer de **farine** les deux côtés de la **pâte**. S'enduire les mains de **farine**. Sur une surface bien farinée, diviser la **pâte en 2 boules** (4 boules) **égales**.
- Étirer **chaque boule de pâte** de façon à former un rond ou un ovale de 12,5 x 20 cm (5 x 8 po).
- Réserver de 8 à 10 min sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson.)

2



Cuire la garniture

- 🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**
- 🔄 **Changer** | **Émincé protéiné**

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet** et l'**assaisonnement mexicain**.
- Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Ajouter la **base de sauce tomate** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**.
- Laisser légèrement refroidir pendant 5 min.

3



Garnir les empanadas

- S'enduire les mains de **farine** et étirer la **pâte** de nouveau pour agrandir les formes ovales. (**REMARQUE** : La pâte devrait conserver sa forme.)
- À l'aide d'une cuillère à rainures, garnir une **moitié de chaque empanada** de **mélange de poulet**.
- Replier la **pâte** par-dessus la **garniture**, puis pincer les bords pour sceller. Badigeonner **chaque empanada** de **½ c. à soupe** d'**huile**, puis faire une petite fente sur le dessus de **chaque empanada**.

4



Cuire les empanadas

- Cuire au **centre** du four de 22 à 25 min, jusqu'à ce que les **empanadas** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

5



Préparer la salsa de maïs

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **maïs** et les **poivrons**.
- Couvrir à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter le **jus de lime** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Laisser les **empanadas** refroidir légèrement avant de servir, de 3 à 4 min.
- Répartir les **empanadas** dans les assiettes et les couper en deux, si désiré.
- Servir la **salsa de maïs** en accompagnement.
- Arroser les **empanadas** du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

2 | Cuire la garniture

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

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

2 | Cuire la garniture

🔄 **Changer** | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, ne pas couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**, jusqu'à ce que l'**émincé** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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.