



Taquitos Beyond Meat® et mozzarella à base de plantes avec guacamole acidulé

Végé

25 minutes

Changer



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

Filets de poitrine de poulet • 310 g | 620 g



Beyond Meat®
2 | 4



Tortillas de farine
6 | 12



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



Guacamole
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Lime
1 | 2



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



Mozzarella à base de plantes, râpée
¼ tasse | 1 ½ tasse



Tomate
1 | 2



Échalote
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



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



Préparer

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

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

2



Préparer la salsa et le guacamole

- Dans un bol moyen, mélanger les **tomates**, les **échalotes**, le **zeste de lime**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucré**. Réserver.
- À un petit bol, ajouter le **guacamole**, le **reste** de la **coriandre** et le **reste** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

3



Commencer la garniture

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **Beyond Meat®** et les **poivrons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **Beyond Meat®** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

4



Terminer la garniture

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **base de sauce tomate** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger.

5



Assembler les taquitos

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, répartir le mélange de **Beyond Meat®** au centre de chacune des **tortillas**. Parsemer de **fromage**.
- Rouler les **tortillas** fermement pour envelopper la **garniture**, puis les disposer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner les **taquitos** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Cuire au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **taquitos** soient dorés.

6



Terminer et servir

- Répartir les **taquitos** dans les assiettes.
- Couronner d'**un soupçon** de **guacamole** et de **salsa de tomates**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

1 | Préparer

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets de poulet** soient dorés et entièrement cuits**.

4 | Terminer la garniture

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Trancher finement le **poulet**. Ajouter le **poulet** à la poêle contenant la **garniture**.

* 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).