



Tacos au poulet frit d'inspiration asiatique

avec maïs grillé et radis marinés

Tacos gastronomiques

Épicée

40 minutes

Changer



Poitrines de poulet bio

2 | 4

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](https://www.hellofresh.ca)



Poitrines de poulet

2 | 4



Mayo épicée

4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Chapelure panko

1/3 tasse | 1/2 tasse



Sel d'ail

1 c. à thé | 2 c. à thé



Maïs en grains

113 g | 227 g



Vinaigre de riz assaisonné

4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Radis

3 | 6



Mélange pour salade de chou

170 g | 340 g



Coriandre

7 g | 14 g



Sauce aux piments et à l'ail

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce à l'ail et au miel

4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Tortillas de farine

6 | 12

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



Griller le maïs

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **maïs** avec un essuie-tout.
- Ajouter le **maïs** à la poêle sèche. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Transférer dans un bol moyen. Ajouter la **moitié** de la **mayo épicée**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Frire le poulet

- Ajouter à la poêle chaude ½ **tasse d'huile** ou assez pour couvrir le fond. Attendre 30 s que l'**huile** se réchauffe, puis ajouter le **poulet**. (**REMARQUE :** Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers.)
- Frire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. (**REMARQUE :** Réduire à feu moyen-doux si le poulet commence à dorer trop rapidement.)
- Transférer le **poulet** sur une grille, puis assaisonner d'une **pincée** de **sel**. Réserver de 3 à 5 min.

* 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.

2



Mariner les concombres et assembler la salade de chou

- Entre-temps, trancher finement le **radis**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **une pincée** de **sel**.
- Chauffer à feu moyen, en tournoyant à l'occasion, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer la casserole du feu.
- Ajouter le **radis** à la **marinade**. Réserver.
- Dans un grand bol, ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **marinade** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**. Bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange pour salade de chou** et la **moitié** de la **coriandre**, puis remuer pour enrober. Réserver.

5



Préparer la sauce aux piments collante et réchauffer les tortillas

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce à l'ail et au miel**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **marinade** et **1 c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, réchauffer les **tortillas** au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples. (**REMARQUE :** Cette étape est facultative.)

3



Préparer le poulet

Changez | Poitrines de poulet bio

- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir **chaque poitrine** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir avec précaution **chaque poitrine de poulet** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Poivrer** et assaisonner du **sel d'ail**.
- Enrober le **poulet** du **reste** de la **mayo épicée**.
- Presser une **poitrine** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.
- Lorsque le **maïs** sera grillé, chauffer la même poêle à feu moyen.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Égoutter le **radis** et jeter la **marinade**.
- Répartir la **salade de chou** dans les **tortillas**. Garnir de **maïs**, de **poulet** et de **concombres marinés**.
- Arroser les **tacos** d'un **filet** de **sauce aux piments collante**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Préparer le poulet

Changez | Poitrines de poulet bio

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