



Tacos de poulet au chipotle super rapides

avec salade de chou relevée

15 minutes

Changer



Poitrines de poulet *
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, en dés *
310 g | 620 g



Tortillas de farine
6 | 12



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



Sauce au chipotle
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Coriandre
7 g | 14 g



Mélange pour salade de chou
170 g | 340 g



Maïs en grains
113 g | 227 g

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



Cuire le poulet et le maïs

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé. À l'aide d'un tamis, égoutter le **poulet**.
- Ajouter le **poulet** dans une assiette ou sur une surface plane. Assaisonner tous les côtés du **mélange d'épices à enchilada**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude.
- Ajouter le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée.
- Réduire à feu moyen-élevé. Ajouter le **maïs**. Poêler de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Terminer et servir

- Répartir les **tacos** dans les assiettes. Parsemer de **coriandre** et de **feta**. Servir le **reste** de la **salade de chou** en accompagnement.

2



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.) et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange pour salade de chou**, puis bien mélanger.
- Réserver.

3



Assaisonner le poulet et assembler les tacos

- Lorsque le **poulet** sera cuit, retirer la poêle du feu.
- Arroser le **poulet** d'un **filet de sauce au chipotle**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **tortillas** sur une surface propre. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples.)
- Répartir la **salade de chou** dans les **tortillas**, puis garnir du **mélange poulet-maïs**.

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

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.

1 | Cuire le poulet et le maïs

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet en dés**.

* 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.