



# Pains plats au poulet style fajitas

## avec sauce à la crème sure et cheddar

Repas réconfort 20 minutes



Boeuf haché

250 g | 500 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](https://hellofresh.ca)



Poulet haché  
250 g | 500 g



Pain plat  
2 | 4



Poivron  
1 | 2



Oignon vert  
1 | 2



Cheddar, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Crème sure  
1 | 2



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



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



Sel d'ail  
½ c. à thé |  
1 c. à thé

**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.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

2



### Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**.
- Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

3



### Cuire le poulet et préparer la sauce

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **morceaux blancs des oignons verts** et le **poulet**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaitsant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Assaisonner de ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Ajouter la **pâte tex-mex** et la **base de sauce tomate**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter 3 **c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**, puis bien mélanger.
- Retirer du feu.

4



### Griller les pains plats

- Fondre 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans un petit bol allant au micro-ondes.
- Assaisonner de ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin.)
- Badigeonner les **pains plats** de **beurre à l'ail**.
- Griller dans le **bas** du four de 2 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains plats** ramollissent. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., griller au centre et dans le bas du four.)

5



### Assembler les pains plats

- En travaillant directement sur la plaque à cuisson, répartir le **mélange de poulet** sur **chaque pain plat rôti**, puis garnir de **poivrons** et de **fromage**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire les **pains plats assemblés** au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four.)

6



### Terminer et servir

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **crème sure** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**.
- Couper les **pains plats** en quartiers, puis les répartir dans les assiettes.
- Arroser d'un **filet** de **sauce à la crème sure** et parsemer du **reste des oignons verts**.

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.

### 3 | Cuire le bœuf et préparer la sauce

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**\*\*.

\* 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).