



# Pains plats de poulet au chipotle super rapides

## avec épinards et cheddar

15 minutes

Changer



Poitrines de poulet <sup>+</sup>  
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 <sup>+</sup>  
310 g | 620 g



Pain plat  
2 | 4



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



Oignon jaune, haché  
56 g | 113 g



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



Crème sure  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 14 g



Cheddar, râpé  
¼ tasse | ½ tasse



Jeunes épinards  
28 g | 56 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes | 4 personnes

1



## Cuire le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Couper un coin de l'emballage du **poulet** et égoutter l'excédent de liquide.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet** et les **oignons**. **Saler et poivrer**. Poêler de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Saupoudrer du **mélange d'épices à enchilada**, puis remuer pour enrober.
- Transférer le **poulet** dans une assiette.

2



## Préparer et griller les pains plats

- Entre-temps, hacher la **coriandre** à l'aide de ciseaux de cuisine.
- Hacher grossièrement les **épinards**, si désiré.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier d'aluminium.)
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds.
- Retirer du four avec précaution, puis retourner les **pains plats**.

3



## Assembler les pains plats

- Étendre la **sauce au chipotle** sur les **pains plats**.
- Garnir d'**épinards**, de **poulet** et d'**oignons**, puis parsemer de **cheddar**.

4



## Griller les pains plats

- Griller au centre du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les bords des **pains plats** soient dorés et que le **fromage** fonde. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, griller en plusieurs étapes.) (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler.)

5



## Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une sauce plus liquide, ajouter plus d'eau, ½ c. à thé à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- Trancher les **pains plats**, puis les répartir dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet de crème sure**, puis parsemer de **coriandre**.

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

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en lanières de 2,5 cm (1 po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **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).