



Tacos de poulet au chipotle façon « asado » avec poblanos grillés

Épicée

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet biologiques
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



Piment fort
1 | 2



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



Crème sure
2 | 4



Tomate
1 | 2



Lime
1 | 2



Tomato Salsa
½ tasse | 1 tasse



Tortillas de farine
6 | 12



Oignon jaune
1 | 2



Guacamole
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



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



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Croustilles de maïs
85 g | 170 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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **piment fort** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper l'**oignon** en deux, le peler, puis le couper en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

2



Préparer et mariner le poulet

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet bio**

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **pâte tex-mex**, le **zeste de lime** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Réserver.

3



Préparer la crème au chipotle

- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au chipotle**, la **crème sure** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de lime**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

4



Griller le poulet et les légumes

- Déposer le **poulet** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Étendre en une couche uniforme.
- Griller dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la plaque du four avec précaution. Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, arroser les **oignons** et les **piment fort** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 3 à 6 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient bien grillés et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Chauffer les tortillas

- Entre-temps, envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les chauffer dans le bas du four de 4 à 5 min. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

6



Terminer et servir

- Répartir les **piment fort** et les **oignons** dans les **tortillas**. Garnir de **poulet**, de **tomates** et de **feta**.
- Napper d'**un peu** de **crème au chipotle**.
- Servir le **reste** des **quartiers de lime** et les **croûtilles** en accompagnement.
- Servir la **salsa** et le **guacamole** comme trempette.

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.

2 | Préparer et mariner le poulet

🔄 **Changer** | **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 cuire la **portion régulière de poitrines de 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.