

Tostadas de poulet au chipotle façon tinga

avec crème à la lime et haricots noirs frits maison

Tacos gastronomiques

Épicée

35 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



Tortillas de farine
6 | 12



Haricots noirs
1 | 2



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



Poudre de chipotle
1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon jaune
1 | 2



Poivron
1 | 2



Laitue iceberg
½ | 1



Crème sure
2 | 4



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



Lime
1 | 2



Feta, émietté
½ tasse | 1 tasse

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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 Changer | Poitrines de poulet bio

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **moitié** de la **pâte tex-mex**, la **moitié** de la **poudre de chipotle** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- À l'aide de 2 fourchettes, effiloche le **poulet** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Réserver.



4 Rôtir les tostadas

- Entre-temps, disposer les **tortillas** en une seule couche sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. À l'aide d'une fourchette, piquer à plusieurs reprises les deux côtés de **chaque tortilla**.
- Badigeonner les deux côtés des **tortillas** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **tortillas** soient dorées et croustillantes.



2 Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Retirer et jeter la première couche de **feuilles** de la **laitue iceberg**. Retirer le **pied**, puis couper la **moitié** de la **laitue** (la laitue entière pour 4 portions) en fines lanières.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un bol moyen, ajouter la **crème sure**, le **zeste de lime**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de lime** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



5 Assaisonner le poulet façon tinga

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **reste** des **oignons**. **Salier** et **poivrer**.
- Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient très tendres.
- Ajouter la **base de sauce tomate** et le **reste** de la **pâte tex-mex**.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **poulet effiloché**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau tiède**.
- Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.



3 Préparer les haricots frits

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** des **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter les **haricots** avec leur **liquide** et le **reste** de la **poudre de chipotle**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement.
- Retirer du feu. Transférer dans un autre bol moyen.
- À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, écraser grossièrement les **haricots**. **Salier** et **poivrer**. Couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



6 Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Étendre les **haricots frits** sur les **tortillas**.
- Garnir de **poulet façon tinga** et de **laitue**.
- Parsemer de **feta**.
- Arroser d'**un filet** de **crème à la lime**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

* 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).