

# Tacos au poulet épicé à la coréenne

## avec salade de chou crémeuse au sésame

Épicée

30 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)



Filets de poitrine de poulet  
310 g | 620 g



Tortillas de farine  
6 | 12



Mélange d'épices moo shu  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Cassonade  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce soya  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Gochujang  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange pour salade de chou  
170 g | 340 g



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



Vinaigre de riz assaisonné  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Huile de sésame  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert  
2 | 4

**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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Émincer les **oignons verts**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer du **mélange d'épices moo shu**, puis **poivrer**. Bien mélanger.

2



## Cuire le poulet

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **filets de poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en divisant l'huile de sésame en deux.) Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits\*\*.

3



## Glacer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter la **caissonade**, le **gochujang**, la **moitié** de la **sauce soya** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **caissonade** se dissolve et que le **poulet** soit enrobé de **sauce**.
- Retirer du feu.

4



## Préparer la salade de chou

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** de la **sauce soya**, le **reste** de l'**huile de sésame**, le  **vinaigre de riz**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre blanc** et la **mayonnaise**. Bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange pour salade de chou** et les **oignons verts**, puis bien mélanger.
- **Poivrer**, au goût.

5



## Chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples.

6



## Terminer et servir

- Répartir le **poulet** dans les **tortillas** chaudes.
- Garnir de **salade de chou**.

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

**Pour 6 portions**

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 | Cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulets**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine 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.