

# Fajitas au poulet sur une seule plaque à cuisson avec poivrons et feta

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Tortillas de farine



Poivron



Oignon jaune



Salsa de tomates



Crème sure



Assaisonnement  
mexicain



Feta, émietté

BONJOUR POIVRONS

*Les poivrons sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tortillas de farine	6	12
Poivron	160 g	320 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Salsa de tomates	½ tasse	1 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

† 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer les légumes

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



## Faire rôtir le poulet et les légumes

Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 14 à 16 minutes, en remuant à mi-cuisson\*\*.



## Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper sur la longueur en tranches de 1,25 cm (½ po), puis couper chaque tranche en lanières de 1,25 cm (½ po).



## Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les placer sur la grille du **haut** du four. Faire chauffer de 4 à 5 minutes. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)



## Assaisonner le poulet et les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **poulet**, les **poivrons** et les **oignons** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et la moitié de l'assaisonnement mexicain chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le **poulet** et les **légumes** en une seule couche.



## Terminer et servir

Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **salsa**, de **poulet** et de **légumes**, de **crème sure** et de **feta**.

## Le repas est prêt!