

# Pains plats au poulet style fajitas

avec sauce à la crème sure et cheddar

Familiale

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Poulet haché



Beyond Meat®



Pain plat



Poivron



Oignon vert



Cheddar, râpé



Crème sure



Base de sauce  
tomate



Pâte tex-mex



Sel d'ail

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

Les poivrons colorés 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.

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché ♦	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Pain plat	2	4
Poivron	1	2
Oignon vert	1	2
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	¼ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le poulet et le Beyond Meat® jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

♦ 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.

## 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



### 1 Préparer et mélanger la sauce

- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Dans un petit bol, ajouter **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et la **crème sure**.
- **Salier** et **poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.



### 4 Griller les pains plats

- Fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans une petite poêle à feu doux ou dans un petit bol allant au micro-ondes. Saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin pour 4 pers.)
- Étendre le **beurre à l'ail** sur les **pains plats**.
- Rôtir les **pains plats** dans le bas du four de 2 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four.)



### 2 Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Salier** et **poivrer**.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### 5 Assembler les pains plats

- Sur la plaque, étendre le **mélange de poulet** sur les **pains**, puis garnir de **poivrons** et de **cheddar**.
- Rôtir les **pains plats assemblés** au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage fonde**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four.)



### 3 Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **morceaux blancs** des **oignons verts** et le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Ajouter la **pâte tex-mex** et la **base de sauce tomate**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**, puis bien mélanger.
- Retirer du feu.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en suivant les mêmes directives que celles pour le **poulet**.



### 6 Terminer et servir

- Couper les **pains plats au poulet style fajitas** en quartiers, puis répartir dans les assiettes.
- Arroser les **pains plats** d'un **filet de sauce à la crème sure** et parsemer du **reste des oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!