



Pains plats au poulet style fajitas

avec sauce à la crème sure et cheddar

Familiale

20 à 30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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

 Changer	 Changer
	
Boeuf haché	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4



	
Poulet haché	Pain plat
250 g 500 g	2 4
	
Poivron	Oignon vert
1 2	1 2
	
Cheddar, râpé	Crème sure
½ tasse 1 tasse	3 c. à soupe 6 c. à soupe
	
Base de sauce tomate	Pâte tex-mex
2 c. à soupe 4 c. à soupe	1 c. à soupe 2 c. à soupe
	
Sel d'ail	
½ c. à thé 1 c. à thé	

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



Préparer et mélanger la sauce

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Emincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.
- Dans un petit bol, ajouter 1/8 c. à thé (1/4 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.

2



Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 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, puis couvrir pour garder chaud.

3



Cuire le poulet

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- 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**.
- Assaisonner de 1/4 c. à thé (1/2 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.

4



Griller les pains plats

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

5



Assembler les pains plats

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

6



Terminer et servir

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

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

3 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**, puis égoutter l'excédent de gras et le jeter. Suivre le reste de la recette comme indiqué**.

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **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).



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