

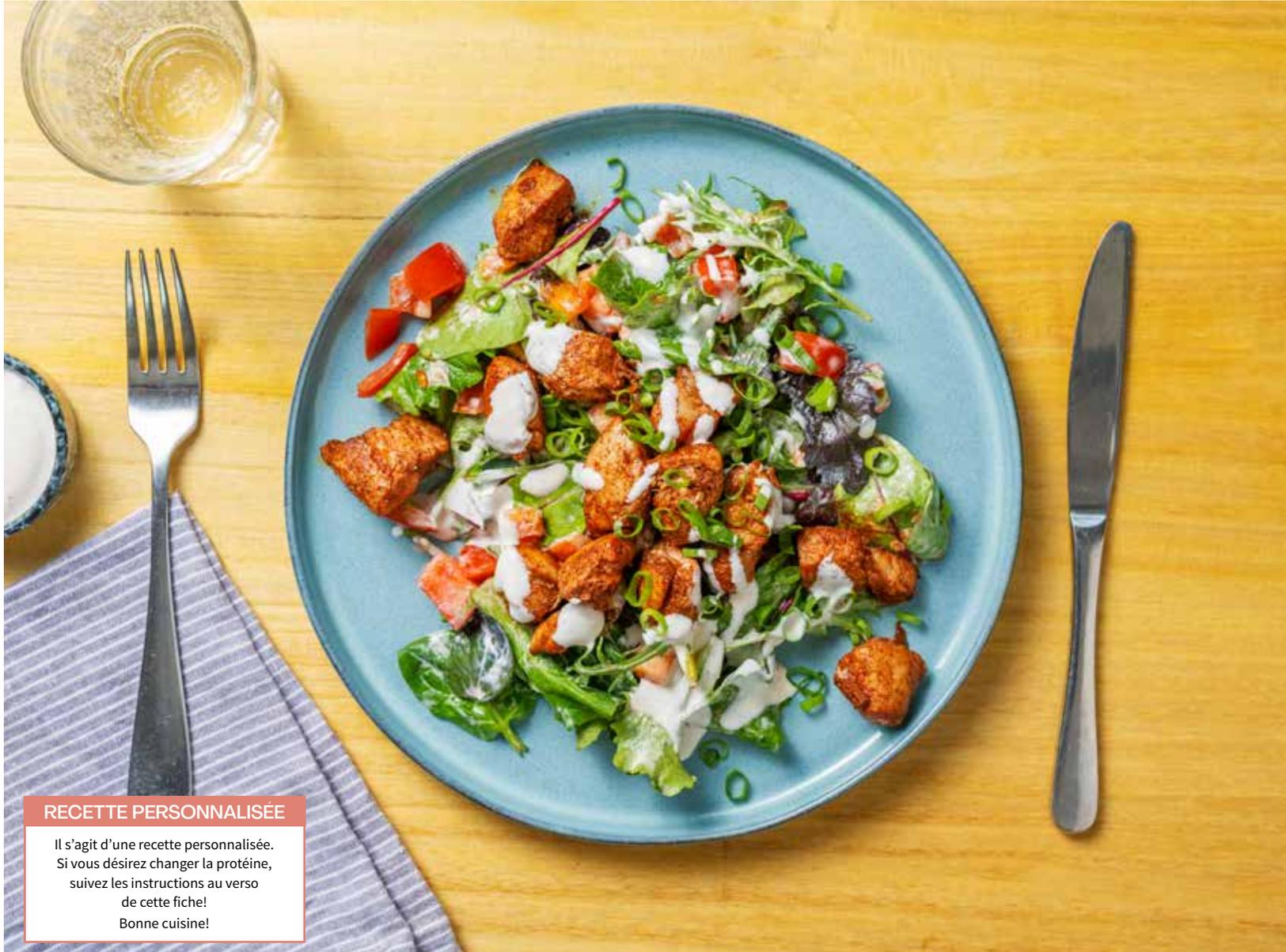
Salade de filets de poulet à la mexicaine avec vinaigrette de crème à la lime

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

30 minutes



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!



Filets de poulet



Portions de poitrines
de dinde



Épices à enchilada



Mélange printanier



Tomates Roma



Oignons verts



Lime



Crème sure



Poudre de chipotle



Gousses d'ail

BONJOUR POUDRE DE CHIPOTLE

Les jalapenos sont d'abord fumés et séchés, puis moulus en une poudre épicée!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet	310 g	620 g
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Oignons verts	1	2
Lime	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Poudre de chipotle 🌶️	½ c. à thé	1 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
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.

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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer les légumes

Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Zester, puis presser la **lime**.



Préparer la vinaigrette

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un autre bol moyen la **crème sure**, le **zeste de lime** et **1 c. à soupe** de **jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter **¼ c. à thé** de **poudre de chipotle** pour un goût plus épicé, si désiré. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger au fouet.



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **purée d'ail**, les **épices à enchilada** et **¼ c. à thé** de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler et poivrer** et bien mélanger.

Si vous avez choisi la **dinde**, assaisonnez-la en suivant les mêmes directives que celles pour le poulet. Séchez d'abord la **dinde** avec un essuie-tout, coupez-la dans le sens de la largeur en lanières de 2,5 cm (1 po), puis assaisonnez-la.



Assembler la salade

Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **tomates** et la **moitié** des **oignons verts**. Incorporer la **moitié** de la **vinaigrette de crème à la lime**. Bien mélanger.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire le poulet en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois!) Faire cuire le **poulet** de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

Faites cuire la **dinde** en suivant les mêmes directives que celles pour le poulet.



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Déposer le **poulet** sur le dessus. Arroser le tout du **reste** de la **vinaigrette de crème à la lime**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!