

Tacos au poulet effiloché façon tikka avec salade de chou frisé

20 minutes



Poulet effiloché



Sauce tikka



Coriandre



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Tomates cerises



Lime



Salade de chou frisé

BONJOUR SAUCE TIKKA

Un cari orangé, crémeux et débordant d'épices indiennes!

D'ABORD

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

Matériel requis

Passoire, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet effiloché	300 g	600 g
Sauce tikka	¼ tasse	½ tasse
Coriandre	7 g	7 g
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Tomates cerises	113 g	227 g
Lime	1	1
Salade de chou frisé	113 g	227 g
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**. Égoutter, puis sécher le **poulet** avec un essuie-tout.



Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples, pendant 1 minute. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)



Préparer la salade de chou

Dans un grand bol, fouetter le **jus de lime**, **½ c. à thé de sucre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **tomates**, la **salade de chou frisé** et la **coriandre**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Terminer et servir

Répartir le **poulet façon tikka** sur les **tortillas** et garnir de la **moitié** de la **salade de chou frisé**. Servir le **reste** de la **salade de chou frisé** en accompagnement.

Le repas est prêt!



Faire chauffer le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **poulet**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **poulet** en morceaux jusqu'à ce qu'il soit chaud.** Ajouter la **sauce tikka** et bien mélanger. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit enrobé de sauce. Retirer du feu.