



# Tacos au poulet frit d'inspiration asiatique

avec maïs grillé et concombres marinés

Tacos gastronomiques 40 minutes



Poitrines de poulet •  
2 | 4



Mayo épicée  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Chapelure panko  
½ tasse | 1 tasse



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Vinaigre de riz  
assaisonné  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Mini concombre  
1 | 2



Mélange pour  
salade de chou  
170 g | 340 g



Coriandre  
7 g | 14 g



Sauce aux  
piments et à l'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sauce à l'ail et  
au miel  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Tortillas de farine  
6 | 12

**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.

**Matériel** | Passoire, grand bol, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, essuie-tout, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, assiette creuse, petit bol, petite casserole, fouet, cuillère à rainures

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

1



### Griller le maïs

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :**
  - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
  - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
  - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
  - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **maïs** avec un essuie-tout.
- Ajouter le **maïs** à la poêle sèche. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Transférer dans un bol moyen. Ajouter la **moitié** de la **mayo épicée**. **Salé** et **poivrer**, puis bien mélanger. Essuyer la poêle avec précaution.

2



### Mariner les concombres et assembler la salade de chou

- Entre-temps, trancher finement les **concombres**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **une pincée** de **sel**.
- Chauffer à feu moyen, en tournoyant à l'occasion, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer la casserole du feu.
- Ajouter les **concombres** à la **marinade**. Réserver.
- Dans un grand bol, ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **marinade** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter à la **vinaigrette** le **mélange pour salade de chou** et la **moitié** de la **coriandre**, puis remuer pour enrober. Réserver.

3



### Préparer le poulet

- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir **chaque poitrine** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir avec précaution **chaque poitrine de poulet** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- Poivrer et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Enrober le **poulet** du **reste** de la **mayo épicée**.
- Presser une **poitrine** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.
- Lorsque le **maïs** sera grillé, chauffer la même poêle à feu moyen.

4



### Frir le poulet avec une petite portion d'huile

- Ajouter à la poêle chaude ½ **tasse** d'**huile** ou assez pour couvrir complètement le fond. Attendre 30 s que l'huile se réchauffe, puis ajouter le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en retirant les miettes flottantes à l'aide d'une cuillère à rainures avant d'ajouter de l'huile pour la seconde étape.)
- Frir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Réduire à feu moyen-doux si le poulet commence à dorer trop rapidement.)
- Transférer sur une grille, puis assaisonner d'une **pincée** de **sel**. Réserver de 3 à 5 min.

5



### Préparer la sauce aux piments collante et réchauffer les tortillas

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce à l'ail et au miel**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **marinade** et **1 c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, réchauffer les **tortillas** au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Égoutter les **concombres** et jeter la **marinade**.
- Répartir la **salade de chou** dans les **tortillas**. Garnir de **maïs**, de **poulet** et de **concombres** marinés.
- Arroser les **tacos** d'un **filet** de **sauce aux piments collante**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

\* 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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