



# Pains plats au poulet style fajitas

## avec sauce à la crème sure et cheddar

Familiale

20 à 30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Boeuf haché  
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Poulet haché  
250 g | 500 g



Pain plat  
2 | 4



Poivron  
1 | 2



Oignon vert  
1 | 2



Cheddar, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Crème sure  
1 | 2



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



**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 lanières 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**.
- **Saler 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 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. **Saler 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 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.

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.
- Assaisonner 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** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin.)
- Badigeonner 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., rôtir 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 **fromage**.
- Griller 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.)

6



### Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quatre, puis les répartir dans les assiettes.
- Arroser d'un **filet** de **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 faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet**\*\*.

### 3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que le **poulet** de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*.

\* 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).