

Flautas au poulet et au fromage

avec crème à la lime et salade d'épinards

Familiale 40 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Assaisonnement mexicain



Fromage monterey jack, râpé



Sauce tomate



Tortillas de blé



Crème sure



Tomates cerises



Lime



Bébés épinards

BONJOUR FLAUTAS!

Des tortillas remplies d'une savoureuse garniture, puis cuites au four.

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Tasses à mesurer, papier d'aluminium, essuie-tout, zesteur, fouet, petit bol, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, 2 plaques à cuisson

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Fromage monterey jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Sauce tomate	2 c. à table	2 c. à table
Tortillas de blé	6	12
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Tomates cerises	113 g	227 g
Lime	1	1
Bébés épinards	113 g	227 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



Préparation

Couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser le **lime**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couvrir tous les côtés du **poulet** avec l'**assaisonnement mexicain**. **Saler et poivrer**.



Finir le poulet

Une fois le **poulet** cuit, le transférer dans une grande assiette ou sur une surface propre. Couper le **poulet** en morceaux minces. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** du **fromage**, la **sauce tomate** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger. **Poivrer**.



Cuire le poulet

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté, puis le transférer sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.**



Assembler et cuire les flautas

Activer la fonction Griller du four. Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Répartir la **garniture de poulet** au centre de chaque **tortilla**. Rouler fermement les **tortillas** par-dessus la **garniture**, puis les disposer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Saupoudrer **du reste** de **fromage**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!)



Préparer la crème et la vinaigrette

Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et le **zeste de lime**. **Saler et poivrer**. Réserver. Dans un grand bol, fouetter **1 c. à table** de **jus de lime**, **2 c. à table** d'**huile** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler toutes les quantités pour 4 pers). Réserver.



Finir et servir

Ajouter les **épinards** et les **tomates** au grand bol de **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir les **flautas au poulet** et la **salade d'épinards** dans les assiettes. Couronner d'une touche de **crème à la lime**.

Le souper, c'est réglé!