

Enchiladas gratinées au poulet avec crème sure

35 minutes



Poitrines de poulet



Oignon rouge



Poivron vert



Assaisonnement
mexicain



Cheddar, râpé



Crème sure



Tortillas de farine,
15 cm (6 po)



Farine tout usage



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR SAUCE À ENCHILADA MAISON

Une sauce facile à préparer, mais ô combien savoureuse!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Oignon rouge	56 g	113 g
Poivron vert	200 g	400 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Tortillas de farine, 15 cm (6 po)	6	12
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	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.

♦ 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

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.

Nous joindre

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



1 Préparer la sauce à enchilada

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **farine**. Bien mélanger. En fouettant, ajouter le **concentré de bouillon**, **1 ½ c. à thé d'assaisonnement mexicain** et **1 tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Faire mijoter de 4 à 6 minutes en continuant de fouetter souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer du feu.



2 Préparer et faire cuire les légumes

Pendant que la **sauce** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent. Retirer la poêle du feu et réserver les **légumes** dans un grand bol.



3 Faire cuire la garniture

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque poitrine de poulet** en son centre, de façon à obtenir deux morceaux. Trancher **chaque morceau de poulet** en lanières de 0,5 cm (¼ po). **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** dans le bol contenant les **légumes**. Incorporer la **moitié** de la **sauce à enchilada**. Bien remuer pour enrober.



4 Assembler les enchiladas

Huiler légèrement un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po; 22 x 33 cm ou 9 x 13 po pour 4 personnes) en utilisant **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Répartir le **mélange de poulet et de légumes** sur les **tortillas**. Rouler les **tortillas**, puis les placer, joint vers le bas, dans le plat de cuisson.



5 Faire griller les enchiladas

Arroser le dessus des **enchiladas** du **reste** de la **sauce à enchilada**, puis parsemer de **fromage**. Faire griller au **centre** du four de 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les bords des **tortillas** soient légèrement croustillants. (**CONSEIL** : Surveiller les enchiladas pour ne pas les brûler!)



6 Terminer et servir

Répartir les **enchiladas** dans les assiettes. Couronner d'un soupçon de **crème sure**.

Le repas est prêt!