

Enchiladas gratinées au poulet avec crème sure

35 minutes



Poitrines de poulet



Tortillas de farine



Oignon rouge



Poivron vert



Assaisonnement
mexicain



Cheddar, râpé



Crème sure



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

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, 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
Tortillas de farine	6	12
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	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer la sauce à enchilada

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **farine**. Bien mélanger. Incorporer le **concentré de bouillon**, **1 ½ c. à soupe d'assaisonnement mexicain** et **1 tasse d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.) et fouetter pendant 1 min ou jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Faire mijoter de 4 à 6 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en continuant de fouetter souvent. Retirer la casserole du feu.



2 Préparer et faire cuire les légumes

Entre-temps, 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) (l'oignon entier pour 4 pers.). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent, en remuant souvent. Retirer la poêle du feu et réserver les **légumes** dans un grand bol.



3 Faire cuire le poulet et faire 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**, puis assaisonner du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la pour 4 pers.), puis le **poulet**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit, en remuant à l'occasion**. 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) (un plat de 22 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.) en utilisant **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). 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 les **enchiladas** du **reste** de la **sauce à enchilada**, puis parsemer de **fromage**. Faire griller au **centre** du four de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **bords des tortillas** soient légèrement croustillants. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!