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

Faites votre propre sauce à enchilada : la recette est on ne peut plus simple et le résultat délicieux!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. 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
** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).
♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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-nous | **(855) 272-7002**
HelloFresh.ca
@HelloFreshCA

1

Préparer la sauce à enchilada

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **farine**. Bien mélanger.
- Incorporer, en fouettant pendant 1 min, **1 tasse** d'**eau**, **1 ½ c. à soupe** d'**assaisonnement mexicain** (doubler les qtés pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 4 à 6 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (CONSEIL : Pour une sauce à enchilada plus épaisse, poursuivre la cuisson un peu plus longtemps!)
- Retirer la casserole du feu.

2

Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **légumes** dans un grand bol.

3

Cuire le poulet et préparer la garniture

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en deux. Trancher finement **chaque morceau de poulet** en lanières de 0,5 cm (¼ po). **Saler**, **poivrer** et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** dans le bol contenant les **légumes**. Ajouter la **moitié** de la **sauce à enchilada**. Remuer pour enrober.

4

Assembler les enchiladas

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (CONSEIL : Chaudes, les tortillas sont plus faciles à garnir et à rouler!)
- Entre-temps, huiler légèrement un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.) en utilisant **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Répartir la **garniture de poulet et de légumes** dans les **tortillas**. Les rouler, puis les placer joint vers le bas dans le plat de cuisson préparé.

5

Griller les enchiladas

- Arroser les **enchiladas** du **reste** de la **sauce à enchilada**, puis parsemer de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, 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 souper, c'est réglé!