



# Mini quesadillas au poulet et à l'ananas

avec poivrons verts et crème à la lime

VARIÉTÉ 30 minutes



Filets de poulet



Tortillas de blé



Poivron vert



Ananas



Oignon rouge,  
haché



Lime



Coriandre



Assaisonnement  
mexicain



Poudre de chipotle



Fromage Monterey  
Jack, râpé



Crème sure

**BONJOUR ANANAS!**

*Un fruit tropical majoritairement pollinisé par les colibris!*

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

## Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3:

- Doux: 1/8 c. à thé
- Moyen: 1/4 c. à thé
- Épicé: 1/2 c. à thé
- Très épicé: 1 c. à thé

## Sortez

Plaque à cuisson, grand bol, cuillères à mesurer, essuie-tout, petit bol, zesteur, grande poêle antiadhésive, papier d'aluminium

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulet	340 g	680 g
Tortillas de blé	6	12
Poivron vert	200 g	400 g
Ananas	95 g	190 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Lime	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Fromage Monterey Jack, râpé	1/2 tasse	1 tasse
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
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



## 1. PRÉPARATION

Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Zester et presser la **moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** en quartiers. Évider les **poivrons**, puis les couper en lanières de 0,5 cm (1/4 po). Sécher les **filets de poulet** avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).



## 4. ASSEMBLER LES QUESADILLAS

Retirer la poêle du feu et réserver le **poulet** dans un grand bol. Essuyer la poêle. Ajouter les **légumes**, l'**ananas**, le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre** au bol de **poulet**. Bien mélanger. Sur une surface propre, garnir la moitié de **chaque tortilla** de **garniture**, puis saupoudrer de **fromage**. Replier les **tortillas**.



## 2. GRILLER LES LÉGUMES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **poivrons**, les **ananas** et les **oignons** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Salier** et **poivrer**. Griller au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres, de 8 à 10 min.



## 5. DORER LES QUESADILLAS

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1/2 c. à table** d'**huile**, puis **3 quesadillas**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 1 à 2 min par côté. Répéter avec le **reste** des **quesadillas**. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, le **reste** de **coriandre** et **2 c. à thé** de **jus de lime** (doubler pour 4 pers).



## 3. CUIRE LE POULET

Pendant que les **légumes** grillent, mettre **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement mexicain** et **1/4 c. à thé** de **chipotle** (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice). **Salier** et **poivrer**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 4 à 5 min. **\*\*** (**NOTE**: cuire en étapes pour 4 pers.)



## 6. FINIR ET SERVIR

Couper les **quesadillas** en triangles et répartir dans les assiettes. Servir avec la **crème à la lime** et le **reste** de **garniture** (s'il y en a). Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le souper, c'est réglé!