



Tacos aux champignons savoureux

avec salade de chou frisé crémeuse

VÉGÉ 30 minutes



-  Champignons cremini
-  Mayonnaise
-  Chapelure panko
-  Tortillas de blé
-  Poudre de chipotle
-  Lime
-  Salade de chou frisé
-  Crème sure
-  Sauce soja
-  Mélange printanier
-  Tomates raisins

BONJOUR CHAMPIGNONS PANÉS!

Oubliez la viande grâce à ces champignons cremini panés à la panko!

COMMENCER ICI

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 :

- 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

2 assiettes creuses, grand bol, plaque à cuisson, essuie-tout, fouet, zesteur, bol moyen, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Champignons cremini	227 g	454 g
Mayonnaise	4 c. à table	8 c. à table
Chapelure panko	1 tasse	2 tasses
Tortillas de blé	6	12
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Lime	1	2
Salade de chou frisé	113 g	227 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Sauce soja	1 c. à table	2 c. à table
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomates raisins	113 g	227 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

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

Couper les **champignons** en quartiers. Couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **lime**. Dans un grand bol, fouetter la **mayo**, **1 c. à table** d'eau et **1/4 c. à thé** de **poudre de chipotle** (doubler l'eau et la poudre de chipotle pour 4 pers). (**NOTE** : se référer au Guide pour le niveau d'épice.) Transférer **la moitié** du **mélange de mayo** dans une assiette creuse. Ajouter la **panko** dans une autre assiette creuse.



4. PRÉPARER LA SALADE DE CHOU

Pendant que les **champignons** cuisent, fouetter la **crème sure**, le **zeste de lime** et **1 c. à table** de **jus de lime** (doubler pour 4 pers) dans le grand bol avec **le reste** de **mayo au chipotle**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter la **salade de chou**, les **tomates** et le **mélange printanier**. Mélanger, puis réserver. Envelopper les **tortillas** dans des essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples, 1 min. (Cette étape est facultative.)



2. PANER LES CHAMPIGNONS

Dans un bol moyen, ajouter les **champignons** et la **sauce soja**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Ajouter les **champignons**, quelques-uns à la fois, dans l'assiette creuse contenant le **mélange de mayo**. Recouvrir de **mayo au chipotle**. Transférer les **champignons**, quelques-uns à la fois, dans l'assiette creuse contenant la **panko**, puis les retourner pour bien les enrober. Sur une plaque à cuisson, disposer les **champignons** en une seule couche.



5. FINIR ET SERVIR

Répartir **la moitié** de la **salade de chou** dans les **tortillas**, puis recouvrir de **champignons panés**. Servir **le reste** de **salade** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!



3. CUIRE LES CHAMPIGNONS

Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, de 8 à 12 min.