



**BONJOUR**

**ÉPICES SUD-OUEST**

Le parfait équilibre sucré, fumé et épicé!

**TEMPS: 35 MIN**



Poitrines  
de poulet



Tortillas de blé,  
15 cm



Mélange d'épices  
sud-ouest



Maïs en grains



Tomate Roma



Persil



Concentré de  
bouillon de poulet



Crème sure



Lime



Fromage feta,  
émietté

## SORTEZ

- Pincés
- Bol moyen
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Sucre (1 c. à thé)
- Grand bol
- Zesteur
- Grande casserole
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

4 pers

- Poitrines de poulet 4
- Tortillas de blé, 15 cm 1,4,9 12
- Mélange d'épices sud-ouest 1 c. à table
- Maïs en grains ½ tasse
- Tomate Roma 240 g
- Persil 7 g
- Concentré de bouillon de poulet 2
- Crème sure 2 6 c. à table
- Lime 1
- Fromage feta, émietté 2 56 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 74° C/165° F.



## BON DÉPART



« Pocher » est une technique qui consiste à cuire gentiment un aliment dans une petite quantité de liquide.



**1 PRÉPARATION**  
Laver et sécher tous les aliments.\* Détacher les **feuilles de persil** de leur tige. Garder les **tiges** et les **feuilles** séparément. Dans une grande casserole, combiner les **tiges de persil**, les **concentrés de bouillon**, **6 tasses d'eau** et **½ c. à thé de sel**. Porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Couvrir le **poulet d'épices sud-ouest**.



**4 FINIR LE POULET**  
Lorsque le **poulet** est cuit, le transférer dans un grand bol à l'aide des pincés. Jeter le **liquide de pochage**. Avec deux fourchettes, effiloche le **poulet** en bouchées moyennes. Ajouter la **crème sure** et le **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



**2 CUIRE LE POULET**  
Ajouter le **poulet** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen-doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 15 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74° C/165° F.\*\*\*) Entre-temps, hacher grossièrement les **feuilles de persil**. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser la **lime**.



**5 RÉCHAUFFER LES TORTILLAS**  
Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout et les réchauffer au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient souples, 1 min.



**3 PRÉPARER LA SALSA**  
Dans un bol moyen, mélanger le **maïs**, les **tomates**, le **jus de lime**, les **feuilles de persil**, **1 c. à thé de sucre** et **½ c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Répartir les **tortillas** dans les assiettes et les garnir de **poulet effiloché**. Couronner de **salsa** et de **feta émiettée**.

## FRAIS!

Ce plat tex-mex fait le plein de fraîcheur grâce à son abondance de légumes colorés!