

Tacos au poulet effiloché façon tikka

avec salade tomates-concombres

20-min



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poulet effiloché



Sauce tikka



Coriandre



Mini concombre



Tortillas de blé,
15 cm



Tomate Roma



Lime



Salade de chou kale

BONJOUR SAUCE TIKKA

Une sauce au cari crémeuse, orangée et débordante d'épices indiennes!

Commencer ici

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

À sortir

Grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poulet effiloché	300 g	600 g
Sauce tikka	¼ tasse	½ tasse
Coriandre	7 g	7 g
Mini concombre	66 g	132 g
Tortillas de blé, 15 cm	6	12
Tomate Roma	80 g	160 g
Lime	1	1
Salade de chou kale	113 g	227 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

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.

Contact

Share your photos #HelloFreshLife

Call or email us | (855) 272-7002

hello@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparation

Couper le **concombre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Presser **la moitié** de la **lime**, puis couper **le reste** en quartiers (presser toute la lime pour 4 pers). Hacher grossièrement la **coriandre**.



Réchauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans des essuie-tout, puis réchauffer au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient souples, 1 min. (**NOTE** : cette étape est facultative!)



Préparer la salade

Dans un grand bol, Fouetter le **jus de lime**, **½ c. à thé de sucre** et **½ c. à table d'huile** (doubler le sucre et l'huile pour 4 pers). Ajouter le **concombre**, la **tomate**, la **salade de kale** et la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



Finir et servir

Répartir le **poulet tikka** dans les **tortillas** et garnir de **la moitié** de la **salade tomates-concombres**. Servir avec **le reste** de **salade**.

Le souper, c'est réglé!



Réchauffer le poulet

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter le **poulet** et le cuire en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il soit chaud, de 4 à 5 min. ****** Ajouter la **sauce tikka** et bien mélanger. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **poulet** soit couvert **sauce**, de 1 à 2 min. Retirer du feu.