

# Tacos au poulet tinga avec aïoli à la lime

Épicée

30 Minutes



Cuisses de poulet



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Assaisonnement mexicain



Piment poblano



Lime



Mayonnaise



Coriandre



Fromage feta, émietté



Tortillas de farine  
(15 cm [6 po])



Poudre de chipotle

# D'ABORD

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

## Matériel requis

Microplanche/zesteur, cuillères à mesurer, pinces, spatule, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Cuisses de poulet *	310 g ***	620 g ***
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Lime	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Fromage feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

\*\*\* Poids minimal

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.



## Préparer

Évider, puis couper le **poblano**, en morceaux de 0,5 cm (1/4 po) et enlever les graines pour un goût moins épicé. (REMARQUE : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper la **lime restante** en quartiers. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **l'assaisonnement mexicain**. **Saler et poivrer**.



## Préparer l'ailoli à la lime

Dans un petit bol, mélanger le **zeste de citron**, la **mayonnaise** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



## Commencer le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. (ASTUCE : ce n'est pas grave s'il n'est pas complètement cuit à cette étape!)



## Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples, pendant 1 minute. (REMARQUE : Cette étape est facultative.)



## Faire le poulet tinga

Ajouter à la poêle contenant le **poulet** le **poblano**, les **tomates broyées**, la **poudre de chipotle** (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice), le **jus de lime** et **¼ de tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger, puis **saler et poivrer**. Porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen. Laisser mijoter 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** soit légèrement réduite et que le **poulet** soit entièrement cuit.\*\*



## Terminer et servir

À l'aide de deux fourchettes, effiloche le **poulet**, puis le mélanger à la **sauce**. Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir les **tortillas** de **poulet tinga** et d'**ailoli à la lime**. Saupoudrer de **feta** et de **coriandre**. Servir avec les **quartiers de lime** en à côté.

Le repas est prêt!