

Tacos au poulet tinga avec mayo à la lime

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Tomates broyées



Assaisonnement mexicain



Piment poblano



Lime



Mayonnaise



Coriandre



Feta, émietté



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Poudre de chipotle



Purée d'ail

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Une combinaison de fumé, sucré et épicé pour une saveur tex-mex parfaite!

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

Matériel requis

Zesteur, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 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
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Poudre de chipotle 🌶️	½ c. à thé	½ c. à thé
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	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.

• 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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Préparer

Évider, puis couper le **poblano** en morceaux de 0,5 cm (¼ po), en retirant les graines pour un goût moins épicé. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!) Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. **Salier** et **poivrer**.



Préparer la mayo à la lime

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un petit bol le **zeste de lime**, la **mayonnaise** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



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 de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : La cuisson du poulet se terminera à l'étape 3!)



Faire chauffer les tortillas

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



Faire le poulet tinga

Ajouter à la poêle contenant le **poulet** la **purée d'ail**, les **poblanos**, les **tomates broyées**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**, **1 c. à thé** de **sucre**, **¼ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes) et **½ c. à thé** de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen. Laisser mijoter 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **poulet tinga** et de **mayo à la lime**. Parsemer de **feta** et de **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!