

Tacos de poulet à la sud-ouest

avec maïs grillé et salsa et de tomates

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Tortillas de farine



Mélange d'épices sud-ouest



Maïs en grains



Salsa de tomates



Feta, émietté



Oignon rouge

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Notre mélange d'épices sud-ouest explose de saveurs sucrées, fumées et épicées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer, bol moyen

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tortillas de farine	6	12
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Maïs en grains	113 g	227 g
Salsa de tomates	½ tasse	1 tasse
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Oignon rouge	56 g	113 g
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

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

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Frotter le **mélange d'épices sud-ouest** sur sur tous les côtés des **poitrines de poulet**.



Terminer le poulet

- Trancher finement le **poulet**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et la **moitié** de la **salsa**, puis bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Commencer le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en 2 étapes, au besoin.)
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples.



Griller les légumes

- Entre-temps, ajouter dans la même poêle le **maïs** et les **oignons**. Cuire à couvert de 4 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les aliments soient « noircis » ou doré foncé.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes, puis garnir de **poulet** et de **légumes**.
- Garnir du **reste** de la **salsa** et parsemer de **feta**.

Le souper, c'est réglé!