

# Tacos de poulet grillé

avec crème à la lime et riz assaisonné

Grillade

Rapido

25 minutes



Filets de poulet



Assaisonnement mexicain



Tortillas de farine



Guacamole



Feta, émietté



Crème sure



Lime



Riz étuvé



Poivron



Échalote

BONJOUR GUACAMOLE

*Cette savoureuse sauce à l'avocat ajoute la quantité parfaite d'onctuosité aux tacos!*

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement le gril.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tortillas de farine	6	12
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	1
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Échalote	50 g	100 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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

    @HelloFreshCA



### Faire cuire le riz

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **échalotes**, le **riz** et **½ c. à soupe d'assaisonnement mexicain** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



### Faire griller le poulet

- Disposer le **poulet** d'un côté du gril.
- Réduire à feu moyen, fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 4 à 5 min par côté ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, en le retournant une fois\*\*.



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en quatre.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper **toute** la **lime restante** en quartiers.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, **1 c. à soupe d'huile**, **¼ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) et le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Remuer pour enrober. Réserver.



### Faire cuire les poivrons et faire chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium.
- Disposer les **poivrons** de l'autre côté du gril. Fermer le couvercle et faire griller de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en les retournant une fois.
- Disposer la **pochette de tortillas** sur le gril, à côté des **poivrons**. Fermer le couvercle et faire griller de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes, en les retournant une fois.
- Retirer du gril et réserver.



### Faire la crème à la lime

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, **¼ c. à thé de zeste de lime**, **½ c. à soupe de jus de lime**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à thé d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Incorporer le **reste** du **zeste de lime**.
- Couper les **poivrons** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher le **poulet**.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **poivrons**, de **guacamole** et de **feta**. Arroser d'un **filet** de **crème à la lime**.
- Servir le **riz** en accompagnement.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

**Le souper, c'est réglé!**