



# TAQUITOS AU POULET AUX ÉPINARDS CUITS AU FOUR

avec salade acidulée aux tomates

PRONTO



## BONJOUR TAQUITOS

Ce classique de la bouffe de rue mexicaine est normalement frit, mais nous le cuisons au four pour le rendre meilleur pour la santé!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 769



Cuisses de poulet



Tortillas de blé,  
15 cm (6 po)



Bébés épinards



Oignon rouge,  
haché



Tomate Roma



Lime



Assaisonnement  
mexicain



Poudre  
de chipotle



Crème sure



Fromage cheddar,  
râpé



Mélange  
printanier

## SORTEZ

- Plat de cuisson (20x20 cm | 23x33 cm)
- Grand bol
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Sucre (2 c. à thé | 4 c. à thé)
- Pinceau en silicone
- Fouet
- Zesteur
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Cuisses de poulet 340 g | 680 g
- Tortillas de blé, 15 cm (6 po) 1,4,9 4 | 8
- Bébés épinards 113 g | 227 g
- Oignon rouge, haché 56 g | 113 g
- Tomate Roma 80 g | 160 g
- Lime 1 | 2
- Assaisonnement mexicain 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Poudre de chipotle 1 c. à thé | 1 c. à thé
- Crème sure 2 3 c. à table | 6 c. à table
- Fromage cheddar, râpé 2 ½ tasse | 1 tasse
- Mélange printanier 56 g | 113 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a minimum internal temp. of 74°C/165°F.



## BON DÉPART

Préchauffez le four à la fonction **griller** (pour griller les taquitos). À l'Étape 2, suivez ce guide pour obtenir le niveau d'épice désiré : **1/8 c. à thé** pour un goût légèrement épicé, **1/4 c. à thé** pour un goût épicé et **1/2 c. à thé** pour un goût très épicé!



### 1 PRÉPARATION Laver et sécher tous les aliments.\*

Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Zester, puis presser la ou les **lime(s)**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).



### 4 ASSEMBLER ET GRILLER

Répartir le **mélange** dans les **tortillas**. Rouler les tortillas et disposer, joint vers le bas, sur un plat de cuisson légèrement huilé. Badigeonner légèrement chaque tortilla d'**huile**. Placer au centre du four et griller jusqu'à ce que les taquitos soient brun doré, de 2 à 3 min. (**ASTUCE**: restez à l'affût; ils brûlent rapidement!) (**NOTE**: utiliser un plat de 23x33 cm pour 4 pers.)



### 2 CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**oignon**. Cuire jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 3 à 4 min. Ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement mexicain** et **1/8 c. à thé** de **chipotle** (doubler pour 4 pers). (**NOTE**: référez-vous au guide à la section « Bon départ ».) Cuire, en remuant, jusqu'à ce que le poulet soit cuit, de 6 à 8 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 74°C/165°F.\*\*)



### 5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Entre-temps, dans un grand bol, fouetter le **jus de lime**, le **reste du zeste de lime** et **2 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



### 3 PRÉPARER LA GARNITURE

Dans la même poêle, ajouter les **épinards** et **1 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Mélanger jusqu'à ce que les épinards tombent, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer du feu et incorporer le **fromage**, la **crème sure** et la **moitié du zeste de lime**.



### 6 FINIR ET SERVIR

Mélanger le **mélange printanier** et les **tomates** à la **vinaigrette**. Répartir les **taquitos** et la **salade** dans les assiettes.

## MIAM!

La salade aux tomates accompagne parfaitement ces taquitos croustillants et fondants!