



TACOS DE POULET À LA MEXICAINE

Avec du piment vert et du cheddar



LAVILA ROUGE

Pour accompagner un plat mexicain, nous optons pour un vin du Sud. Le Lavila est un rouge français suffisamment charpenté pour tenir tête à la garniture piquante des tacos.



Oignon



Piment vert *



Poivron vert *



Tomate prune *



Hachis de poulet à la mexicaine *



Concentré de tomates



Petits haricots Kidney rouges HAK



Coquilles de tacos



Cheddar râpé *

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Quick & Easy

Sans gluten

Ce plat mexicain est arrivé chez nous à travers la mode des tacos née en Amérique. Pour les garnir, vous allez utiliser de petits haricots rouges de la marque HAK. Ceux de ce sachet sont peu humides : délicieusement croquants, ils peuvent être utilisés tels quels. Associés au piment vert et au hachis, ils apportent au plat toutes ses notes mexicaines.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **tacos de poulet à la mexicaine** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez l'**oignon**. Épépinez le **piment vert** et le **poivron vert**. Émincez le **piment** et détaillez le **poivron** ainsi que la **tomate**.



2 CUIRE LE HACHIS DE POULET

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y saisir le **hachis de poulet** 2 minutes à feu moyen-vif en le détachant.



3 FAIRE SAUTER

Ajoutez ensuite l'**oignon**, le **piment vert**, le **poivron vert** et le **concentré de tomates**, puis faites sauter le tout 2 minutes de plus.



4 CUIRE AU WOK

Ajoutez les **haricots rouges**, les dés de **tomate** et le vinaigre balsamique noir au wok ou à la sauteuse et, à couvert, laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez. Si vous trouvez la sauce trop liquide, poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes sans couvercle pour qu'elle réduise.

★ CONSEIL

Si vous aimez les plats épicés, ajoutez un peu de tabasco à la sauce ou servez-le à table.



5 RÉCHAUFFER LES COQUILLES

Pendant ce temps, disposez les **coquilles de tacos** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et réchauffez-les 5 minutes au four.

★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez tout le cheddar.



6 SERVIR

Servez les tacos sur les assiettes et garnissez-les avec le mélange au **hachis** (voir conseil) et le **cheddar râpé**.

★ CONSEIL

Remplissez les tacos juste avant de les manger. Ainsi, la tortilla restera croquante plutôt que de se ramollir au contact de la garniture.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Hachis de poulet à la mexicaine *	120	240	360	480	600	720
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Petits haricots Kidney rouges HAK (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Coquilles de tacos (pc)	3	6	9	12	15	18
Cheddar râpé (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2498 / 597	417 / 100
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	5,9	1,0
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	15,6	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 42 | 2017

HelloFRESH