

Flautas au poulet rôti et au fromage

avec crème à la lime et salade d'épinards

Familiale

40 minutes



Poitrines de poulet



Assaisonnement mexicain



Cheddar, râpé



Sauce tomate



Tortillas de farine



Crème sure



Petites tomates



Lime



Poivron



Bébés épinards

BONJOUR FLAUTAS

Des tortillas rôties remplies d'une savoureuse garniture!

D'ABORD

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sauce tomate	2 c. à soupe	2 c. à soupe
Tortillas de farine	6	12
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Lime	1	1
Poivron	160 g	320 g
Bébés épinards	113 g	227 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).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer

Couper les **tomates** en deux. Évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **lime**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner tous les côtés de chaque **poitrine de poulet** avec l'**assaisonnement mexicain**. **Saler** et **poivrer**.



2 Faire cuire le poulet et les poivrons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer sur une plaque à cuisson. Disposer les **lanières de poivron** autour du **poulet**. Faire cuire le **poulet** et les **poivrons** au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.**



3 Préparer la crème à la lime et la vinaigrette

Pendant que le **poulet** et les **poivrons** cuisent, mélanger la **crème sure** et le **zeste de lime** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Dans un grand bol, fouetter **1 c. à soupe de jus de lime**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



4 Terminer le poulet

Lorsque le **poulet** sera cuit, transférer sur une planche à découper. Couper finement les **poitrines de poulet** en bouchées moyennes. Dans un bol moyen, ajouter les morceaux de **poulet**, la **moitié** du **fromage**, la **sauce tomate**, les **poivrons**, et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. **Poivrer**.



5 Assembler et faire rôtir les flautas

Régler le four à la fonction Griller. Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Répartir la **garniture de poulet** au **centre** de **chaque tortilla**. Rouler les **tortillas** fermement pour envelopper la **garniture de poulet**, puis les placer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Parsemer du **reste** du **fromage**. Faire griller au **centre** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les tortillas soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les flautas pour ne pas les brûler!)



6 Terminer et servir

Ajouter les **épinards** et les **tomates** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir les **flautas au poulet** et la **salade d'épinards** dans les assiettes. Garnir de **crème à la lime**.

Le repas est prêt!