



BOX VIN

Cabriz tinto
La cuisine mexicaine se distingue par ses saveurs prononcées, puissantes et épicées. Pour accompagner ce type d'arômes, un vin rouge portugais fera parfaitement l'affaire.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 35
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Tacos aux morceaux de cuisses de poulet à la mexicaine et au cheddar

Un plat mexicain délicieusement épicé : piments rouges piquants, piments rouges doux de Turquie, haricots rouges et morceaux de cuisses de poulet assaisonnés. Notre volailler a prédécoupé et épicé les cuisses de poulet pour vous faciliter la tâche encore davantage. Enfin, la tranche de cheddar anglais vient parfaire l'ensemble !

conserver au frigo

25-30 min

facile

manger au début

piquant

sans gluten



Carottes



Filets de cuisses de poulet



Cheddar



Oignon



Piment rouge



Tomates



Piment rouge de Turquie



Concentré de tomate



Haricots rouges



Tortillas pour tacos

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates	1	2	3	4	5	6
Piment rouge de Turquie	1	2	3	4	5	6
Carottes	½	1	1½	2	2½	3
Morceaux de cuisses de poulet (g)	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomate (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Haricots rouges (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Tortillas pour tacos	3	6	9	12	15	18
Huile d'olive (cs)*	1	1	1	2	2	2
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Lait/lactose

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 683 kcal | 40 g protéines | 42 g glucides | 25 g lipides dont 9 g saturés | 21 g fibres



1 Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez l'oignon. Ôtez les graines du piment rouge et émincez-le finement. Découpez les tomates, le piment de Turquie et la carotte en morceaux.



2 Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites cuire les morceaux de cuisses sur feu moyen pendant 5 minutes. À mi-cuisson, ajoutez l'oignon et le piment rouge, puis le concentré de tomate pendant la dernière minute.



3 Ajoutez les haricots rouges (sans égoutter), la tomate, le piment de Turquie, la carotte et le vinaigre balsamique noir au wok ou à la sauteuse et, à couvert, faites cuire sur feu moyen pendant 5 à 7 minutes. Ajoutez la moitié du cheddar, puis salez et poivrez selon votre goût. Ajoutez un filet d'eau si la sauce devient trop sèche.

4 Répartissez les tortillas sur la grille du four ou sur la plaque recouverte de papier de cuisson et réchauffez-les pendant 5 minutes.



5 Remplissez les tortillas de sauce et garnissez du reste de cheddar. Dressez les tacos sur les assiettes et accompagnez-les du reste de sauce.

Conseil ! Ce plat contient un peu plus de ⅓ des apports journaliers recommandés en fibres grâce aux grandes quantités de légumes et aux haricots qui le composent.

Votre tortilla s'est cassée ? Pas de panique. Faites-en des chips et nappez-les de garniture.