



WINE BOX

### Ramón Roqueta tinto

Un rouge souple, rond et légèrement corsé : parfait pour accompagner ces tacos forts en goût !



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 49  
2016

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

## Tacos de poulet à la mexicaine

Avec le piquant du piment vert

Les « taquerías » ou restaurants de tacos fleurissent dans bon nombre de villes. Les tacos sont des tortillas de maïs repliées sur elles-mêmes. Et cette fois, c'est vous qui êtes aux fourneaux ! Pour la garniture : du haché de poulet épicé à la mexicaine, des légumes et des haricots. Pour finir, recouvrez de cheddar. Un régal !

conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



manger au début



sans gluten



Céleri branche



Haché de poulet épicé à la mexicaine



Cheddar



Oignon



Tomate



Piment vert



Concentré de tomate



Haricots rouges



Tortillas pour tacos

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment vert (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Céleri branche (tiges)	2	4	6	8	10	12
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Haché de poulet épicé la mexicaine (g)	120	240	360	480	600	720
Concentré de tomate (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots rouges (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar (g) <b>7</b>	25	50	75	100	125	150
Tortillas pour tacos (pc)	3	6	9	12	15	18
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	3	3
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, casserole, plaque recouverte de papier de cuisson

**Valeurs nutritionnelles** 626 kcal | 43 g protéines | 36 g glucides | 30 g lipides dont 10 g saturés | 16 g fibres



**1** Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez l'oignon, ôtez les graines du piment et émincez-le finement. Coupez les branches de céleri et découpez-les en morceaux de ½ cm au maximum. Coupez les tomates en morceaux.



**2** Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse avec couvercle et faites-y saisir le haché de poulet 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite l'oignon, le piment vert, le céleri et la moitié du concentré de tomate.



**3** Égouttez les haricots en conservant leur jus. Ajoutez les haricots rouges, la tomate et le vinaigre balsamique noir au wok ou à la sauteuse et, à couvert, faites cuire sur feu moyen-doux pendant 10 à 12 minutes. Salez et poivrez.

**4** Entre-temps, mélangez dans une casserole le reste de concentré de tomate au jus des haricots et à 2 cs d'eau par personne. Portez brièvement cette sauce à ébullition, ajoutez-y une petite partie du cheddar, puis salez et poivrez.

**5** Ensuite, disposez les tortillas sur une plaque recouverte de papier de cuisson et réchauffez-les 5 minutes au four.

**6** Server les tacos sur les assiettes et garnissez-les du mélange au poulet. Accompagnez du reste de sauce tomate et garnissez du reste de cheddar.



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

Si les tacos se brisent, vous pouvez en faire de chips : servez le mélange au poulet dans un plat à four, mélangez-le à la sauce tomate et parsemez de morceaux de tacos et de cheddar. Enfourez pendant 5 minutes.