Recette sans allergènes

Tacos au poulet avec salsa de mangue et crème de pois chiches et avocat

Ces tacos au poulet sont le grand favori de tous : vos invités en redemanderont, c'est certain! La crème de pois chiches et avocat adoucit parfaitement le goût piquant du poulet. Servez le tout avec des haricots noirs traditionnels, et vous voilà prêts à organiser une fête mexicaine.

Nombre de portions : Donne 6 portions de 2 tacos

Temps de préparation : 45 minutes

Temps total : 1 heure et 30 minutes

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

Notes sur la nutrition :

Ces tacos sont remplis de nutriments. Vous pouvez préparer le double de la recette et conserver le mélange et la crème dans le réfrigérateur pour le lendemain. Pour un menu équilibré, servez-les avec un verre de boisson à la noix de coco enrichie et des haricots noirs sur un lit de légumes verts feuillus, arrosés de vinaigrette.

Valeur nutritive	
Par portion (2 tacos)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 573	
Lipides 19 g	28 %
Saturés 1 g	4 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 77 mg	26 %
Sodium 688 mg	29 %
Glucides 67 g	22 %
Fibre 8 g	33 %
Sucres 16 g	
Protéines 33 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	60 %
Calcium	25 %
Fer	25 %

Ingrédients

Quantité		Ingrédient
2 (environ 20 onces)	2 (environ 600 g)	Poitrines de poulet (désossées et sans peau)
Au goût	Au goût	Sel
Au goût	Au goût	Poivre
2 conserves de 6,55 onces	2 conserves de 186 ml	Piments chipotles dans une sauce adobo
1	1	Oignon rouge (½ en tranches et ½ en dés)
1 ¾ tasse	400 ml	Eau
2 c. à soupe	30 ml	Cumin (moulu)
1 c. à soupe	15 ml	Coriandre (moulue)
4 grosses	4 grosses	Limes, divisées
1 grosse	1 grosse	Mangue (en dés)
1 grosse	1 grosse	Tomate (en dés)
¼	¼	Oignon vert (tranché finement)
2 c. à soupe	30 ml	Coriandre (hachée)
½ tasse	125 ml	Pois chiches cuits
1	1	Avocat (sans noyau et sans peau)
¾ tasse	175 ml	Boisson à la noix de coco enrichie
½ c. à soupe	7 ml	Sauce piquante
12 petites	12 petites	Tortillas de maïs souples
Poignée	Poignée	Feuilles de coriandre

* *Remarque : Lisez attentivement les recettes afin de vous assurer que vous n'êtes allergique à aucun ingrédient.*

* *Rappel : Chaque fois que vous vous procurez des aliments, lisez les étiquettes des produits. Les fabricants peuvent changer leurs méthodes de production et modifier leurs produits sans préavis.*

Instructions :

- Assaisonnez le poulet de sel et de poivre et placez-le dans une casserole moyenne. Ajoutez les piments chipotles, y compris la sauce adobo, un demi-oignon rouge tranché, l'eau, le cumin, la coriandre ainsi que le zeste et le jus d'une lime. Assurez-vous que le poulet est couvert par le liquide et portez à ébullition. Par la suite, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 45 minutes.
- Salsa de mangue : Dans un bol moyen, placez les dés de mangue, de tomate et d'oignon vert, l'autre moitié de l'oignon rouge, la coriandre hachée et le jus d'une lime. Mélangez et assaisonnez de sel et de poivre, au goût. Réfrigérez jusqu'à ce que vous soyez prêts à servir.
- Crème de pois chiches et avocat : Dans un mélangeur, placez les pois chiches, l'avocat, la boisson à la noix de coco, la sauce piquante, le jus d'une lime et une pincée de sel et de poivre. Mettez en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Si le mélange est trop épais, ajoutez plus de boisson à la noix de coco, une cuillère à soupe à la fois. Assaisonnez de sel et de poivre, au goût.
- Préchauffez le four à 350 °F (175 °C).
- Pour réchauffer les tortillas de maïs, enveloppez-les dans du papier d'aluminium et placez-les au four pendant 10 à 15 minutes. Si vous voulez des tortillas croustillantes, faites-les griller sur la cuisinière dans une poêle à fond cannelé, à feu moyen-élevé.
- Une fois le poulet cuit, placez-le dans un grand bol et effilochez-le avec deux fourchettes. Égouttez le liquide et versez-le dans une casserole moyenne. Faites cuire le liquide à feu moyen pendant 10 minutes supplémentaires. Versez le liquide sur le poulet effiloché et mélangez bien.
- Retirez les tortillas du four. Sur chaque tortilla, placez une portion de poulet effiloché, de la salsa de mangue et de la crème de pois chiches et avocat. Roulez et garnissez de coriandre et de quartiers de limes.

Autre option : *choisissez du porc au lieu du poulet, en le faisant cuire pendant 3 heures dans une une mijoteuse à température élevée.*