



Faits Nutritionnels

Portion 3 tacos

Quantité Par Portion

Calories 40

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 20g **31%**

Lipides Saturée 3g **15%**

Cholestérol 0mg **0%**

Sodium 1360mg **57%**

Glucides Totaux 22g **7%**

Fibre Alimentaire 4g **16%**

Protéine 4g **8%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total
60 MIN.

Portion
3 TACOS

Difficulté
MOYEN

Rendements
12

Les feuilles de laitue ajoutent de la fraîcheur et du croquant à ces savoureux tacos au poulet. Les garnitures peuvent facilement être modifiées selon les saisons.



Tip

- Le poulet peut être cuit, effiloché et réfrigéré jusqu'à une journée.
- Pour utiliser des garnitures de saison, essayez des cubes de courge sautés et des échalotes croquantes à l'automne, ou encore des tomates et des poivrons hachés en été.

Conseils :

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
poitrines de poulet	12 (4 1/2 lb)	12 (2 kg)
huile d'olive	3/4 tasse	175 mL
jus de lime	1/2 tasse	125 mL
chipotles dans une sauce adobo, hachés	1/4 tasse	60 mL
sauce adobo	3 c. à soupe	45 mL
ail, émincé	2 c. à soupe	30 mL
sel	1 c. à thé	5 mL
Soupe condensée Mexicaine tortillas Signature de Campbell's®	6 tasses	11/2 L
bouillon de poulet	2 tasses	500 mL
laitue Boston	36 feuilles	36 feuilles
radis, tranchés finement	1 1/2 tasse	375 mL
oignons rouges, tranchés finement	1 1/2 tasse	375 mL
avocats, pelés, dénoyautés et tranchés finement	2	2
coriandre fraîche hachée	3/4 tasse	175 mL

Quartiers de citron vert, pour servir

TACOS AU POULET CHIPOTLE EN FEUILLES DE LAITUE



INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mélanger les poitrines de poulet, l'huile d'olive, le jus de lime, les chipotles, la sauce adobo, l'ail et le sel. Déposer sur une plaque de cuisson en une seule couche; rôtir de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 165 °F (74 °C). Effiloche la viande à l'aide de deux fourchettes.

2. Dans une grande casserole, mélanger le poulet effiloché, la soupe et le bouillon de poulet; porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi et soit bien chaud. Réserver au chaud pour le service (donne 12 tasses/3 L).

Service : Répartir 1 tasse (250 mL) du mélange de poulet sur 3 feuilles de laitue Boston. Garnir chaque feuille de 2 c. à thé (10 mL) de radis tranchés, de 2 c. à thé (10 mL) d'oignons tranchés, de 1 tranche d'avocat et de 1 c. à t. (15 mL) de coriandre. Disposer sur une assiette et servir avec les quartiers de lime.