



**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**

|  | <b>POIDS</b>  | <b>MESURE</b> |
|--|---------------|---------------|
| 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.