

★ PLATS PRINCIPAUX ★

Fajitas au poulet rôti au four

Préparez les fajitas plus facilement que jamais avec cette variante au four qui vous fera gagner du temps et mettra du soleil dans votre assiette!



PORTIONS
6



PRÉPARATION
15 min



CUISSON
25 min



FRUITS ET LÉGUMES
1,5 portion



Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates en dés
- 1 poivron vert, tranché finement
- 1 poivron rouge, tranché finement
- 1 oignon rouge, tranché finement
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 2 ml (½ c. à thé) d'origan séché
- Sel et poivre
- 3 poitrines de poulet élevé sans antibiotiques, désossées, sans peau Prime de Maple Leaf, coupées en lanières
- 12 petites tortillas au blé entier, réchauffées
- Salsa préparée, crème sure légère et coriandre fraîche

Préparation

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Huiler légèrement un plat de cuisson de 9 po x 13 po (3,5 L). Mélanger ensemble dans un bol les tomates, les poivrons vert et rouge et l'oignon.
- Dans un autre bol, mélanger à l'aide d'un fouet l'huile et les épices.
- Arroser les lanières de poulet et les légumes du mélange d'huile et d'épices. Étendre le tout uniformément dans le plat de cuisson.
- Faire rôtir, à découvert, de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet atteigne la température interne de 74 °C (165 °F).
- À l'aide d'une cuillère, déposer ce mélange sur les tortillas chaudes. Garnir les tortillas de salsa, de crème sure et de coriandre fraîche et les rouler. Ajouter du fromage râpé à teneur réduite en gras, au goût.

Défi Santé

PRÉSENTÉE PAR 

ÉCONOMISEZ

1 \$

sur présentation de ce bon et à l'achat de:
Save \$1 upon presentation of this coupon and the purchase of:

Offre en vigueur du 1^{er} au 30 avril 2018 inclusivement dans tous les supermarchés IGA et IGA extra participants du Québec seulement.

Offer valid from April 1 to 30, 2018 in Québec participating IGA and IGA extra supermarkets only.



COUPON DU FOURNISSEUR
POITRINES DE POULET FRAIS DÉSOSSÉES
MAPLE LEAF PRIME
Élevé sans antibiotiques
FRESH BONELESS CHICKEN BREASTS
Format familial/Family pack



7 70974 04559 7

AU DÉTAILLANT : Les Aliments Maple Leaf vous rembourseront la valeur nominale du coupon ainsi que les frais de manutention spécifiés pourvu que vous acceptiez le coupon de votre client conformément aux conditions de l'offre. Toute autre application peut être considérée comme frauduleuse et, à notre discrétion, rendra nul le coupon présenté. L'impossibilité de fournir, sur demande, des factures prouvant l'achat, dans les 90 jours précédents, de stocks suffisants pour couvrir tous les coupons remis pour remboursement annulera lesdits coupons. Ce coupon ne sera pas accepté et sera nul s'il est présenté par des agences externes, des courtiers ou autres qui ne sont pas des distributeurs au détail de nos marchandises, sauf avec notre autorisation expresse. Toute vente, revente ou autre transfert de ce coupon sans l'autorisation écrite des Aliments Maple Leaf entraînera une action en justice. Les coupons soumis deviennent la propriété des Aliments Maple Leaf. Il est expressément interdit de reproduire ce coupon. Tout remboursement sera fait seulement au distributeur au détail. Le montant de la TPS est compris dans la valeur du coupon, le cas échéant. Pour remboursement, postez à la comptabilité de détail de Sobeys Québec, 11281, boul. Albert-Hudon, Montréal-Nord QC H1G 3J5. Limite d'un (1) coupon-rabais par produit, par transaction. Échangeable chez les détaillants participants seulement. Offert au Québec. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités lorsqu'un client utilise plusieurs coupons au moment de faire des achats multiples d'un même article.