



# Tacos à la dinde super rapides

## avec maïs et guacamole

Repas 15 min 15 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

⌚ Changer



Bœuf haché  
250 g | 500 g

⌚ Changer



Beyond Meat®  
1 | 2



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Tortillas de farine  
6 | 12



Mélange pour salade de chou  
170 g | 340 g



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Oignon jaune, haché  
56 g | 113 g



Lime  
1 | 2



Guacamole  
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Sauce au chipotle  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pâte tex-mex  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Cuire la dinde et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**, le **maïs** et les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **pâte tex-mex** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**. Cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Retirer du feu, puis ajouter la **sauce au chipotle**.

4



## Terminer et servir

- Ajouter dans un petit bol le **guacamole** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes, puis garnir de **salade de chou** et du **mélange de dinde**.
- Couronner de **guacamole**.

2



## Préparer la salade de chou

- Entre-temps, zester et presser la **lime**.
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange pour salade de chou**, le **zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Chauffer les tortillas et servir

- Au moment de servir, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

### Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 1 | Cuire la bœuf et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, omettre l'**huile**, puis ajouter le **bœuf**, le **maïs** et les **oignons** dans la poêle sèche. Cuire le **bœuf** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**\*\*. Retirer et jeter l'excédent de gras, si désiré.

## 1 | Cuire la Beyond Meat® et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, de la même façon que la dinde, en défaisant le **Beyond Meat®** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*.