



Ragoût de porc à la mexicaine

avec croustilles de maïs

Familiale

Épicée (au goût)

25 à 35 minutes

Recette personnalisée

+ 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

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g



Maïs en conserve
½ conserve |
1 conserve



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



Poivron vert
1 | 2



Croustilles de maïs
85 g | 170 g



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons
1 | 2



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Crème sure
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Poudre de chipotle
½ c. à thé |
¼ c. à thé

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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Égoutter, rincer, puis sécher avec un essuie-tout la **moitié** du **maïs en conserve** (toute la qté pour 4 pers.).

4



Cuire le ragoût

- Dans la même casserole, ajouter les **tomates broyées**, le **porc** (et son jus restant dans l'assiette) et 1/4 **tasse** (1/2 tasse) d'**eau**.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.

2



Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. (**REMARQUE** : Vous pouvez aussi utiliser une très grande poêle antiadhésive.)
- Ajouter 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **porc** dans une assiette. Réserver.

3



Cuire les légumes

- Dans la même casserole, ajouter 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **maïs**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent et en décollant les **morceaux brunis** au fond de la casserole, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent.
- Ajouter la **pâte tex-mex**, le **sel d'ail** et 1/8 **c. à thé** (1/4 c. à thé) de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Remuer pour enrober les **légumes**.

5



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols et parsemer de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.
- Servir les **croustilles de maïs** en accompagnement.

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

2 | Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

2 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.