

Salade à la dinde façon tacos avec crème à la lime

Faible en glucides

25 Minutes



Dinde hachée



Assaisonnement mexicain



Lime



Crème sure



Mélange printanier



Petites tomates



Haricots noirs



Oignons verts



Ail



Mini concombre

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Zesteur, tamis, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Oignons verts	2	4
Ail	6 g	12 g
Mini concombre	132 g	264 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Égoutter et rincer les **haricots noirs**. Zester, puis presser la **lime**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **tomates** en deux. Émincer les **oignons verts**. Trancher finement le **concombre**.



Préparer la salade

Dans un grand bol, mélanger le **jus de lime** avec **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et les morceaux de **tomates** et de **concombre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**, la **dinde** et les **haricots noirs**. Saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**. Incorporer **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire la **dinde** de 4 à 5 minutes, en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée.**



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir la **salade** avec le **mélange de dinde et de haricots**. Couronner d'un soupçon de **crème sure**, puis parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!



Préparer la crème à la lime

Pendant que la **dinde** cuit, mélanger le **zeste de lime** et la **crème sure** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**.