



Salade de porc et de patates douces

avec vinaigrette crémeuse aux herbes et aux tomates séchées

Repas futé

25 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g



Patate douce
1 | 2



Radis
3 | 6



Mélange printanier
113 g | 227 g



Persil
7 g | 14 g



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



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Garniture de salade
28 g | 56 g



Pesto de tomates séchées
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de riz
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
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



Préparer et cuire les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (CONSEIL : Éplucher la **patate douce** avant de la couper, si désiré.)
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**, **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



Mariner les radis

- Couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **radis**, puis remuer pour enrober.

3



Préparer la vinaigrette

- Hacher finement le **persil**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **persil**, la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** du **pesto de tomates séchées** (tout le pesto) et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **vinaigre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Cuire le porc

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ 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**.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **radis**, ajouter les **patates douces** et le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes.
- Arroser d'un **filet de vinaigrette**. Parsemer de **garniture de salade**.

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

4 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

4 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

** 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.