

Salade de porc haché façon al pastor avec sauce au chipotle et échalotes frites

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Porc haché



Ananas



Mélange d'épices à enchilada



Sauce au chipotle



Bébés épinards



Gousses d'ail



Feta, émietté



Oignon jaune



Guacamole



Échalotes frites



Coriandre



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Ananas	95 g	190 g
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Oignon jaune	56 g	113 g
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Échalotes frites	14 g	28 g
Coriandre	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **coriandre**.
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au chipotle** et **½ c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger en fouettant.



4 Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol **½ c. à soupe** de **vinaigre**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**.
- Ajouter les **épinards**, puis bien mélanger.
- Réserver.



2 Commencer le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**, les **ananas** et les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.



5 Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **mélange de porc**.
- Couronner d'**un soupçon** de **guacamole**.
- Parsemer de **feta**, de **coriandre** et de la **moitié** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!



3 Terminer le porc

- Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter le **mélange d'épices à enchilada** et l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **sauce au chipotle**, puis bien mélanger.