

# Salade style taco au bœuf

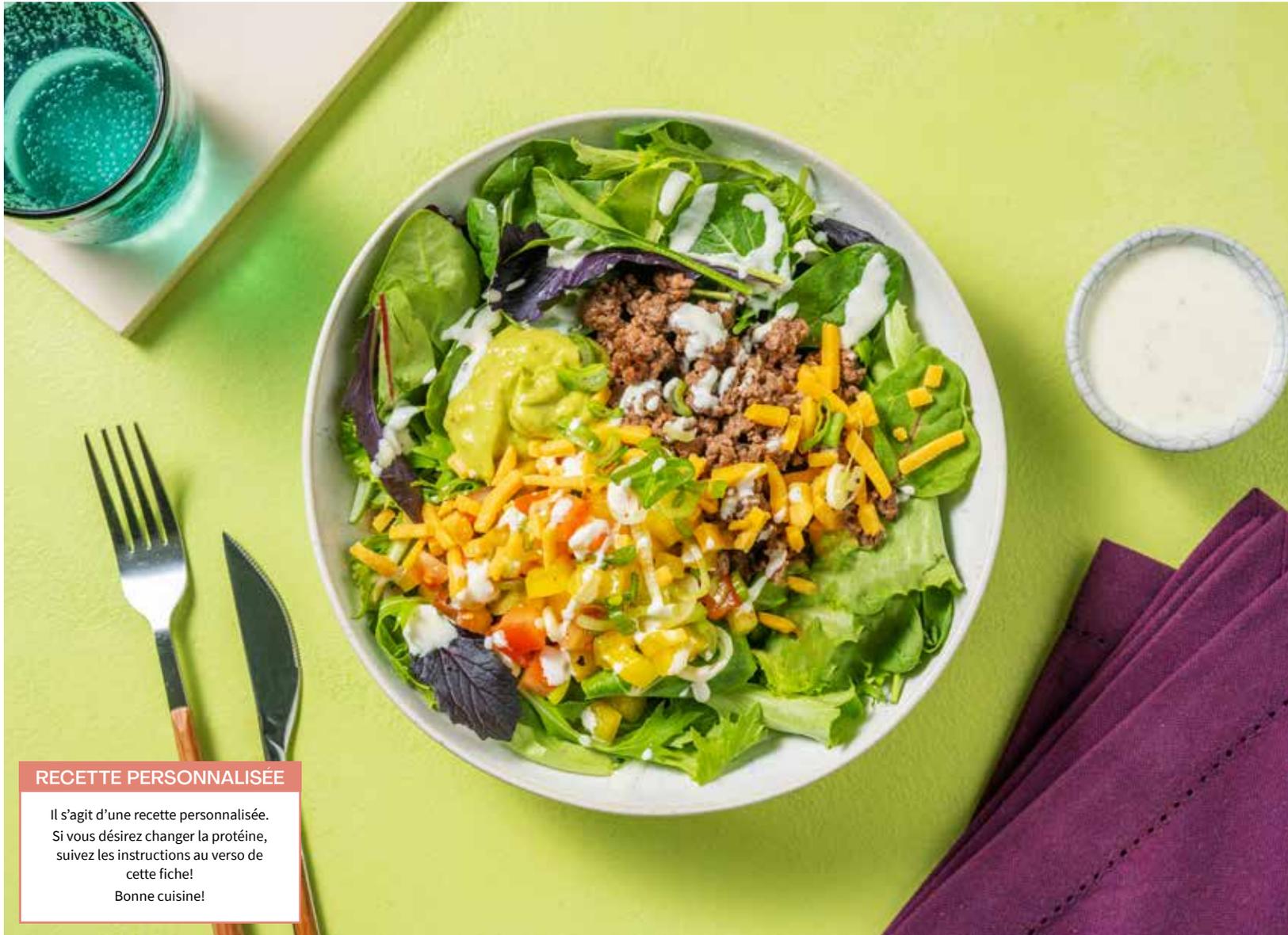
avec pico de gallo et vinaigrette crémeuse à la lime

Faible en glucides

Épicée

Rapido

25 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Dinde hachée



Guacamole



Tomate Roma



Lime



Oignon vert



Poivron



Crème sure



Mélange d'épices à enchilada



Cheddar, râpé



Mélange printanier



Sauce au chipotle

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

2 bols moyens, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Lime	1	2
Oignon vert	1	2
Poivron	160 g	320 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	113 g	227 g
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **lime**.



### 2 Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans un bol moyen. Ajouter la **sauce au chipotle**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger pour enrober le **bœuf**.

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter à la poêle **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde**. Cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**.



### 4 Préparer la vinaigrette crémeuse à la lime

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **zeste de lime** et **1 ½ c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



### 5 Assaisonner le mélange printanier

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **jus de lime** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.



### 3 Préparer le pico de gallo

- Entre-temps, ajouter dans un autre bol moyen les **tomates**, les **poivrons**, la **moitié** du **jus de lime**, la **moitié** des **oignons verts** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



### 6 Terminer et servir

- Répartir le **mélange printanier assaisonné** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **pico de gallo** et de **guacamole**.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette crémeuse à la lime**, puis parsemer de **cheddar** et du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!