

# Tacos au porc inspirés des Caraïbes

avec salade de chou, ananas et crème à la coriandre

Rapido

Épicée

25 minutes



Porc haché



Tortillas de farine,  
15 cm (6 po)



Ananas, en  
bâtonnets



Oignon, haché



Chou vert, émincé



Coriandre



Mélange d'épices jerk



Lime



Concentré de  
bouillon de poulet



Carotte, en julienne



Jalapeño



Crème sure



Sauce soja



Piment poblano,  
haché

BONJOUR ÉPICES JERK

Un mélange chaleureux de piment de la Jamaïque, de cannelle, de muscade et de thym!

# D'abord

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Tortillas de farine, 15 cm (6 po)	6	12
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Chou vert, haché	113 g	226 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Mélange d'épices jerk	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Lime	1	2
Jalapeno 🌶️	1	1
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Piment poblano, haché 🌶️	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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.*

## Nous joindre

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



## Préparer

Couper les **bâtonnets d'ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser la **lime**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Éviter le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (REMARQUE : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



## Préparer la crème à la coriandre

Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime**, la **crème sure**, ½ c. à soupe de **jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de la **coriandre**. Réserver.



## Faire cuire la garniture

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**, le **poblano** et le **porc**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée et qu'il soit doré\*\*. Ajouter le **mélange d'épices jerk**, la **sauce soja** et le **concentré de bouillon**. Faire cuire 1 minute, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



## Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes 1 minute, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (REMARQUE : Cette étape est facultative.)



## Préparer la salade de chou

Dans un grand bol, fouetter 1 c. à soupe de **jus de lime**, ½ c. à thé de **sucre** et 2 c. à soupe d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **chou**, les **carottes**, la **moitié** de la **coriandre** et 1 c. à soupe de **jalapeno**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## Terminer et servir

Répartir la **garniture de porc** dans les **tortillas**. Garnir de la **moitié** de la **salade chou** et de **morceaux d'ananas**. Couronner de **crème à la coriandre**. Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement. Parsemer du **reste du jalapeno**, au goût.

**Le repas est prêt!**