

Tacos de dinde à la sud-ouest

avec salsa de tomates et guacamole maison

30 minutes



Dinde hachée



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Mélange d'épices
sud-ouest



Oignon, haché



Ail



Avocat



Tomates Roma



Monterey Jack, râpé



Courge musquée,
en cubes



Crème sure



Poivron vert



Lime



Coriandre

BONJOUR COURGE RÔTIE

La courge épicée à la sud-ouest ajoute une texture crémeuse à ces délicieux tacos!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Ail	9 g	18 g
Avocat	1	2
Tomates Roma	160 g	320 g
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Poivron vert	200 g	400 g
Lime	1	1
Coriandre	7 g	14 g
Sucre	½ c. à thé	1 c. à thé
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).

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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir les légumes

Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les morceaux de **poivron** et la **courge** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices sud-ouest**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 15 à 16 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Préparer la salsa

Dans un bol moyen, fouetter la **moitié** du **jus de lime**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et la **moitié** de la **coriandre**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



Préparer

Pendant que la **courge** et les **poivrons** rôtissent, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Presser la **lime**. Peler, dénoyer et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Préparer le guacamole

Dans un autre bol moyen, écraser l'**avocat** avec une fourchette. Ajouter le **reste** du **jus de lime** et de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**. 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 les morceaux d'**oignons** et la **dinde**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. **** Saler** et **poivrer**. Ajouter l'**ail** et le **reste** du **mélange d'épices sud-ouest**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme, pendant 1 minute. Retirer la poêle du feu.



Terminer et servir

Répartir les **tortillas** dans les assiettes, puis garnir de **dinde**, de **légumes rôtis**, de **fromage** et de **salsa**. Couronner d'un soupçon de **crème sure** et de **guacamole**.

Le repas est prêt!