



Salade de porc et de patates douces

avec vinaigrette crémeuse aux herbes et aux tomates séchées

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ 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



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g



Patate douce
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Mélange printanier
113 g | 227 g



Persil
7 g | 14 g



Crème sure
1 | 2



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



Garniture de
salade
28 g | 56 g



Pesto de tomates
séchées
¼ tasse |
¼ tasse



Vinaigre de riz
assaisonné
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.

Essentiels à avoir à la maison | Sel et poivre, sucre, huile

Matériel | Plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, bol moyen, papier parchemin, fouet

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**. Assaisonner 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.

4



Cuire le porc

Changer | **Bœuf haché**

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 **épices** dégagent leur arôme. **Saler**, au goût.

2



Mariner les concombres

- Trancher finement le **concombre**.
- Dans un grand bol, mélanger 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 **concombres**, puis remuer pour enrober.

3



Préparer la vinaigrette

- Hacher finement le **persil**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** du **pesto de tomates séchées** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** du **persil** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **vinaigre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **concombres**, 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 la **garniture de salade** et du **reste** du **persil**.

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

4 | Cuire le bœuf

Changer | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

4 | Cuire le Beyond Meat®

Changer | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire les **galettes** de 5 à 6 min, en les défaisant en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

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