



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](https://www.hellofresh.ca)

 Changer	 Changer
	
Boeuf haché 250 g 500 g	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 1 ½ c. à soupe 3 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.

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**. Saupoudrer 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.

2



Mariner les concombres

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

4



Cuire le porc

[Changer](#) | [Bœuf hache](#)

[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.

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 **garniture de salade**.

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®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**, en défaisant les **galettes** en morceaux. Cuire le **Beyond Meat®** de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.

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