



Salade de dinde à la sud-ouest

avec maïs et vinaigrette crémeuse à la lime

15 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



Beuf haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Croustilles de maïs
85 g | 170 g



Bébés épinards
113 g | 227 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Lime
1 | 2



Crème sure
1 | 2



Mélange d'épices sud-ouest
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



Cuire la dinde et le maïs

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 Changer | **Bœuf haché**

🔄 Changer | **Beyond Meat®**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Défaire la **dinde** en morceaux, puis ajouter le **maïs**.
- Poêler de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.
- Ajouter le **mélange d'épices sud-ouest**, puis bien mélanger.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**.

4



Assaisonner la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et les **épinards**, puis bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Si désiré, couper les **tomates** en deux.

3



Préparer la vinaigrette crémeuse à la lime

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer de **croustilles de maïs** émiettées.
- Garnir de **dinde** et de **maïs**.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette crémeuse à la lime**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de lime**, si désiré.

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

1 | Cuire le bœuf et le maïs

🔄 Changer | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, réduire l'**huile** à **½ c. à soupe** (1 c. à soupe), puis ajouter le **bœuf** dans la poêle. Cuire le **bœuf** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****.

1 | Cuire le Beyond Meat® et le maïs

🔄 Changer | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, de la même façon que la **dinde**, en brisant les galettes en petits morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.