



Salade colorée de porc

avec salsa de maïs grillé et crème au chipotle

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



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g



Croustilles de maïs
42,5 g | 85 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Oignon vert
1 | 2



Lime
1 | 2



Crème sure
1 | 2



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Pâte tex-mex
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de riz assaisonné
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

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis couper l'**oignon rouge** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)

4



Préparer la salsa et la crème à la lime

- Entre-temps, ajouter les **tomates**, la **moitié** des **oignons verts** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de lime** dans le bol moyen contenant les **légumes grillés**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au chipotle**, la **crème sure** et le **zeste de lime**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

2



Griller les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **maïs** et les **oignons rouges** de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 7 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement grillés.
- Transférer dans un bol moyen.

5



Terminer et servir

- Couper un coin du paquet de **croustilles de maïs**. Écraser légèrement la **moitié** des **croustilles** (toute la qté pour 4 pers.).
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **porc**, de **salsa de maïs** et de **croustilles écrasées**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème au chipotle** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

3



Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **porc** à la poêle sèche.
- 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 la **pâte tex-mex** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.

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

3 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis la **dinde**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

3 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

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

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