



Tacos au porc et aux poivrons

avec crème à la lime et salsa fresca

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	 Changer
	
Boeuf haché	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4



	
Porc haché	Tortillas de farine
250 g 500 g	6 12
	
Tomate	Poivron
2 4	1 2
	
Oignon jaune	Lime
1 2	1 1
	
Coriandre	Cheddar, râpé
7 g 14 g	½ tasse 1 tasse
	
Assaisonnement mexicain	Crème sure mexicain
2 c. à soupe 4 c. à soupe	1 2

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 mélanger la salsa fresca

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

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement le quart des **oignons**. Réserver le **reste** des **oignons** pour l'étape 2.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter les **tomates**, les **oignons hachés**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de lime** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **reste** des **oignons**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et commencent à dorer.
- Ajouter la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. Bien mélanger.
- Retirer du feu, puis **saler et poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans un bol moyen.

3



Préparer la crème à la lime

- Dans un autre petit bol, ajouter la **crème sure** et le **zeste de lime**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

4



Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme. **Poivrer**, au goût.

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

5



Chauffer les tortillas

- Au moment de servir, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., répartir les tortillas en deux piles égales, puis les envelopper dans un essuie-tout.)
- Réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)

6



Terminer et servir

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Garnir les **tortillas** de **porc** et de **légumes**, puis napper de **salsa fresca**.
- Couronner d'un **souffçon** de **crème à la lime** et parsemer de **fromage**, puis de **coriandre**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

4 | Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et 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 de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter l'excédent de gras.