



Salade de dinde super rapide à la sud-ouest avec maïs et vinaigrette crémeuse à la lime

15 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

×2 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



Boeuf haché

250 g | 500 g



Dinde hachée
250 g | 500 g



Croustilles de maïs
85 g | 170 g



Jeunes 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](#)

- 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** perde sa couleur rosée et soit entièrement cuite**.
- Ajouter le **mélange d'épices sud-ouest**, puis bien mélanger.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**.

2



Préparer

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

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 **sucré**, **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.

4



Assaisonner la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucré** 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.

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**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 | Cuire le bœuf et le maïs

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, omettre l'**huile**, puis ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Cuire le **bœuf** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.