



Tacos à la dinde super rapides

avec maïs et guacamole

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

⌚ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Tortillas de farine
6 | 12



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Lime
1 | 2



Guacamole
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



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



Pâte tex-mex
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 les légumes

- 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**, le **maïs** et les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **pâte tex-mex** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Retirer du feu, puis ajouter la **sauce au chipotle**.

2



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, zester, puis presser la **lime**.
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange pour salade de chou**, le **zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Chauffer les tortillas et servir

- Au moment de servir, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

4



Terminer et servir

- Ajouter dans un petit bol le **guacamole** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes, puis garnir de **salade de chou** et du **mélange de dinde**.
- Couronner les **tacos** d'un **souffçon** de **guacamole**.

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

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** | 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 les légumes

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, réduire l'**huile** à **½ c. à soupe** (1 c. à soupe), puis ajouter le **bœuf** à la poêle. 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.

1 | Cuire le Beyond Meat® et les légumes

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min en défaisant le **Beyond Meat®** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.