



# Salade style taco au bœuf

## avec pico de gallo et vinaigrette au guacamole crémeux

Repas futé 20 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



Dinde hachée

250 g | 500 g

↻ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché

250 g | 500 g



Tomate

1 | 2



Guacamole

3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Oignon vert

1 | 2



Cheddar, râpé

¼ tasse | ½ tasse



Crème sure

1 | 2



Sauce au chipotle

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices à enchilada

8 g | 16 g



Lime

1 | 1



Poivron

1 | 2



Mélange printanier

113 g | 227 g

**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

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

2



## Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Défaire le **bœuf** en morceaux.
- Ajouter la **moitié** des **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada**. Cuire pendant 30 s, en remuant, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer le **bœuf** et les **poivrons** dans un bol.
- Ajouter la **sauce au chipotle**. **Saler et poivrer**, si désiré, puis bien mélanger.

3



## Préparer le pico de gallo

- Entre-temps, ajouter dans un autre bol moyen les **tomates**, le **reste** des **poivrons**, la **moitié** des **oignons verts**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre au pico de gallo, si désiré.)

4



## Préparer la vinaigrette au guacamole crémeux

- Dans un petit bol, ajouter le **guacamole**, la **crème sure**, le **zeste de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. (**CONSEIL** : Pour une vinaigrette plus légère, ajouter plus d'eau, 1 c. à thé à la fois.)
- Saler et poivrer**, puis remuer jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.

5



## Assaisonner les épinards

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **jus de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **épinards** assaisonnés dans les bols.
- Garnir de **bœuf**, de **poivrons** et de **pico de gallo**.
- Napper de **vinaigrette au guacamole crémeux**, puis parsemer de **fromage** et du **reste** des **oignons verts**.
- 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 portions | 4 portions | Ingrédient

### Pour 6 portions

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.

## 2 | 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 la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**\*\*.

Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

## 2 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire de 5 à 6 min de la même façon que le **bœuf**, en brisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

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