

Assiettes style tacos de dinde

avec vinaigrette ranch-lime et guacamole

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Mélange printanier



Guacamole



Pâte tex-mex



Vinaigrette ranch



Lime



Tomate Roma



Oignon vert



Feta, émietté



Bulgour



Sel d'ail

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

D'abord

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

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Mélange printanier	28 g	56 g
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigrette ranch	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lime	1	2
Tomate Roma	95 g	190 g
Oignon vert	2	4
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Cuire le boulgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ tasse (1 tasse) d'eau et $\frac{1}{8}$ c. à thé ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer les **grains** à la fourchette.

4



Assembler la salade

- Entre-temps, dans un bol moyen, fouetter le **reste** du **jus de lime** et $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette à la lime**, ajouter la **laitue**, les **tomates** et le **reste** des **oignons verts**.
- Bien mélanger.
- Assaisonner d'une **pincée** du **sel d'ail restant** et **poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **lime**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter la **vinaigrette ranch**, la **moitié** du **jus de lime**, le **zeste de lime** et le **guacamole**. Bien mélanger en fouettant.
- Réserver.

5



Terminer et servir

- Ajouter le **boulgour** dans la poêle contenant la **dinde**.
- Répartir la **salade** et le **mélange de dinde et de boulgour** dans les assiettes.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette ranch** à l'**avocat**.
- Parsemer la **salade** de **feta**.

3



Cuire la dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire de 3 à 4 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Saupoudrer de $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter la **pâte tex-mex** et la **moitié** des **oignons verts**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

Le souper, c'est réglé!