

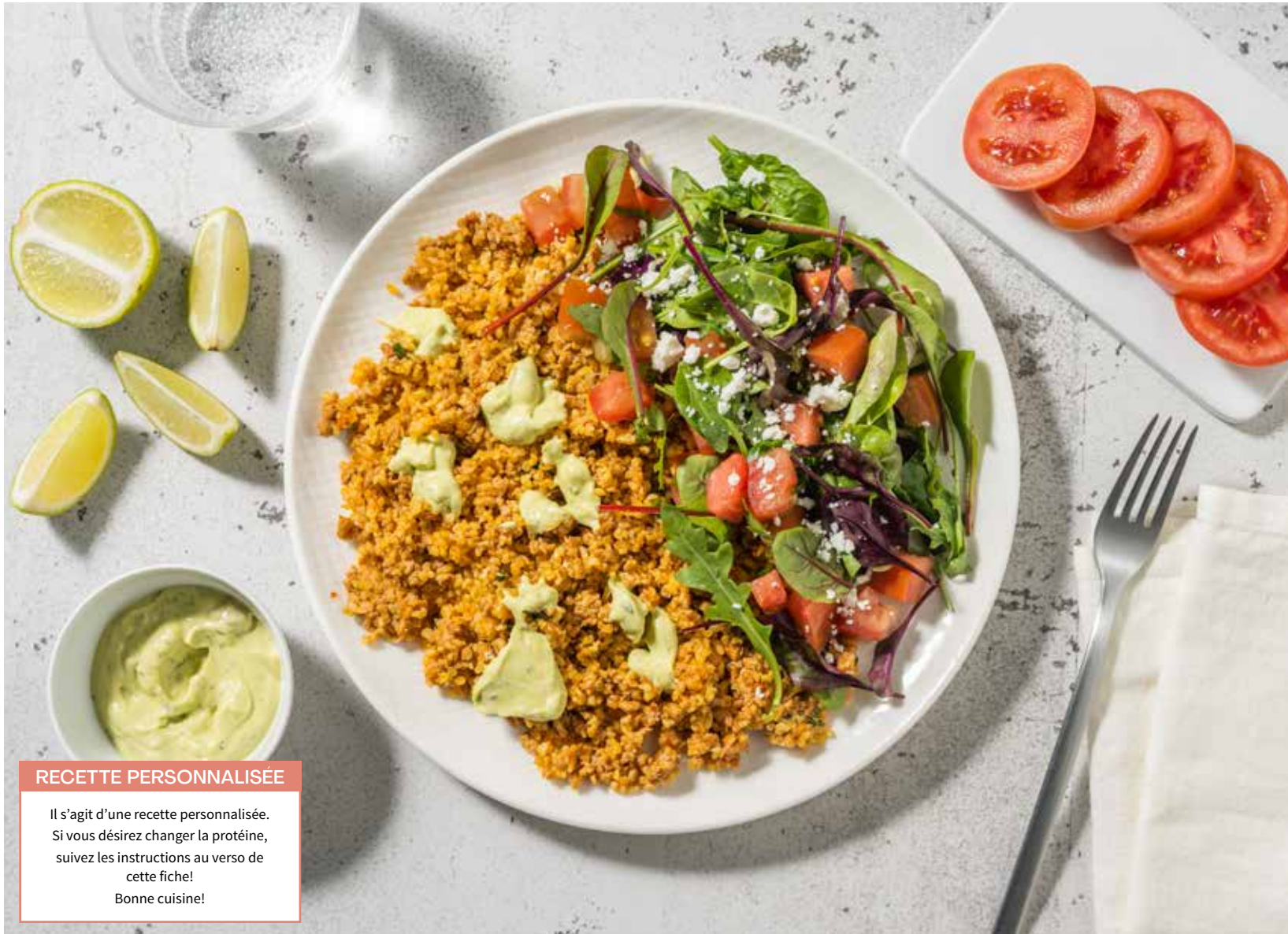
Assiettes style tacos de dinde

avec vinaigrette ranch-lime et guacamole

Repas futé

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Dinde hachée



Double dinde hachée



Mélange printanier



Guacamole



Pâte tex-mex



Sauce ranch



Lime



Tomate



Oignon vert



Feta, émietté



Boulgour



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
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce ranch	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lime	1	2
Tomate	1	2
Oignon vert	2	4
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Boullgour	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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



Cuire le boullgour

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

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 **sauce ranch**, la **moitié** du **jus de lime**, le **zeste de lime** et le **guacamole**. Bien mélanger en fouettant.
- Réserver.

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.

Si vous avez choisi la **double dinde hachée**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de dinde hachée**. Au besoin, faire cuire la **dinde** en plusieurs étapes.

4



Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen 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 le **mélange printanier**, les **tomates** et le **reste** des **oignons verts**.
- Bien mélanger.
- Assaisonner d'**une pincée** du **sel d'ail restant** et **poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Ajouter le **boullgour** dans la poêle contenant la dinde.
- Répartir la **salade** et le **mélange de dinde et de boullgour** dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette ranch au guacamole**.
- Parsemer la **salade** de **feta**.

Le souper, c'est réglé!