



Assiettes style tacos de dinde

avec vinaigrette ranch-lime

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes

x2 Doubler



Dinde hachée

500 g | 1000 g

[Recette personnalisée](#)

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 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



Dinde hachée
250 g | 500 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



Vinaigrette 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



Boulgour
½ tasse | 1 tasse



Sel d'ail
½ c. à thé |
1 c. à thé

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 le boulgour

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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 le **boulgour** 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

- *2 Doubler | **Dinde hachée**
- 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.

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

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter le **boulgour**.
- Répartir la **salade** et le **mélange de dinde et de boulgour** dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette ranch-lime**.
- Parsemer la **salade** de **feta**.

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

3 | Cuire la dinde

*2 Doubler | **Dinde hachée**

Si vous avez doublé la **dinde hachée**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de dinde**. Cuire par étape, au besoin.

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



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