

Salade style tacos au bœuf faible en glucides

avec salsa d'avocats et vinaigrette crémeuse à la lime

Faible en glucides

Épicée (au goût)

25 minutes



Bœuf haché



Avocat



Petites tomates



Lime



Oignons verts



Poivron



Crème sure



Assaisonnement mexicain



Cheddar, râpé



Mélange printanier



Poudre de chipotle

BONJOUR AVOCAT

Conservez les avocats durs près des bananes pour accélérer leur mûrissement!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Avocat	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Lime	1	2
Oignons verts	2	4
Poivron	160 g	320 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar, râpé	1/4 tasse	1/2 tasse
Mélange printanier	113 g	227 g
Poudre de chipotle 🌶️	1/4 c. à thé	1/2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Couper les **tomates** en deux. Émincer les **oignons verts**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Peler, dénoyer et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Réserver l'**avocat** dans un bol moyen. Arroser du **jus d'un quartier de lime** ou deux, puis bien mélanger.



Préparer la vinaigrette crémeuse à la lime

Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **zeste de lime**, la **moitié** du **jus de lime** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défilant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Ajouter l'**assaisonnement mexicain** et **1/4 c. à thé** de **poudre de chipotle**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



Assaisonner les légumes

Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **jus de lime** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



Préparer la salsa d'avocats

Pendant que le **bœuf** cuit, ajouter les **tomates**, les **poivrons**, la **moitié** des **oignons verts** et **1/2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans le bol moyen contenant les **avocats**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Répartir le **mélange printanier** dans les bols. Garnir du **bœuf** et de **salsa d'avocats**. Arroser de la **vinaigrette crémeuse à la lime**, puis parsemer de **cheddar** et du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!