

Salade colorée de porc

avec salsa de maïs grillé et crème au chipotle

Faible en glucides 30 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!



Porc haché



Dinde hachée



Croustilles de maïs



Mélange printanier



Maïs en grains



Tomate Roma



Oignon rouge



Oignon vert



Lime



Crème sure



Sauce au chipotle



Pâte tex-mex



Vinaigre de riz

BONJOUR SAUCE AU CHIPOTLE

Une façon sans effort d'ajouter une touche piquante, fumée et sucrée à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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

Zesteur, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------|--------------|--------------|
| Porc haché | 250 g | 500 g |
| Dinde hachée | 250 g | 500 g |
| Croustilles de maïs | 42 ½ g | 85 g |
| Mélange printanier | 113 g | 227 g |
| Maïs en grains | 113 g | 227 g |
| Tomate Roma | 80 g | 160 g |
| Oignon rouge | 56 g | 113 g |
| Oignon vert | 1 | 2 |
| Lime | 1 | 2 |
| Crème sure | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Sauce au chipotle 🌶️ | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Pâte tex-mex | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Vinaigre de riz | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | ¼ c. à thé | ½ 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis couper l'**oignon rouge** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE**: C'est votre vinaigrette.)



Préparer la salsa et la crème à la lime

- Entre-temps, ajouter les **tomates**, la **moitié** des **oignons verts** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de lime** dans le bol contenant le **maïs** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au chipotle**, la **crème sure** et le **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Griller le maïs et les oignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, les **oignons rouges** et le **maïs**.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le tout soit grillé et doré foncé.
- Transférer dans un bol moyen.



Terminer et servir

- Couper un coin du paquet de **croustilles de maïs**. Écraser légèrement la **moitié** des **croustilles** (toutes les croustilles).
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **porc**, de **salsa de maïs** et de **croustilles écrasées**.
- Couronner d'un **souffçon** de **crème au chipotle** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.



Cuire le porc

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **porc** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le **reste** de la **pâte tex-mex** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **pâte** dégage son arôme.

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis la **dinde hachée**. Cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **porc****.

Le souper, c'est réglé!