

Salade colorée de porc

avec salsa de maïs grillé et crème au chipotle

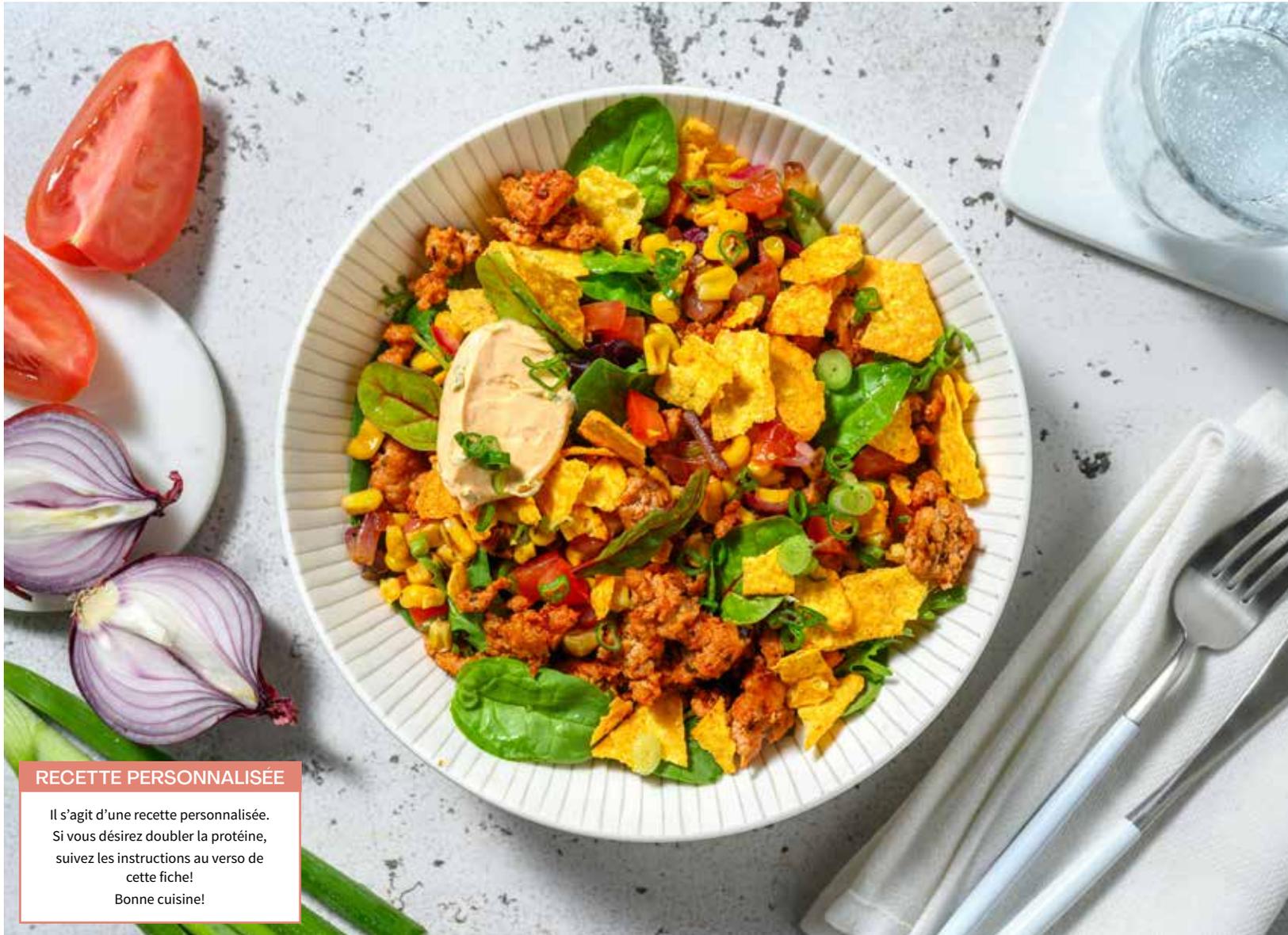
Faible en glucides

Quick

25 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

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



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 la fonction Griller (temp. élevée).
- 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

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, grande poêle antiadhésive, petit bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Double porc haché	500 g	1000 g
Croustilles de maïs	42 ½ g	85 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Tomate Roma	1	2
Oignon rouge	1	2
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.



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



Préparer

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



Préparer la salsa et la crème au chipotle

1. 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**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
2. Dans un petit bol, ajouter la **sauce au chipotle**, la **crème sure** et le **zeste de lime**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Griller le maïs

1. Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **maïs** et les **oignons rouges** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
2. Griller au **centre** du four de 6 à 7 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement grillés.
3. Transférer dans un bol moyen.



Terminer et servir

1. Couper un coin du paquet de **croustilles de maïs**. Écraser légèrement la **moitié** des **croustilles** (toutes les croustilles pour 4 pers.).
2. Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.
3. Répartir la **salade** dans les assiettes.
4. Garnir de **porc**, de **salsa de maïs** et de **croustilles écrasées**.
5. Couronner d'un **soupçon** de **crème au chipotle** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.



Cuire le porc

1. Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
2. 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**.
3. 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 tex-mex** dégage son arôme.

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

Le souper, c'est réglé!