

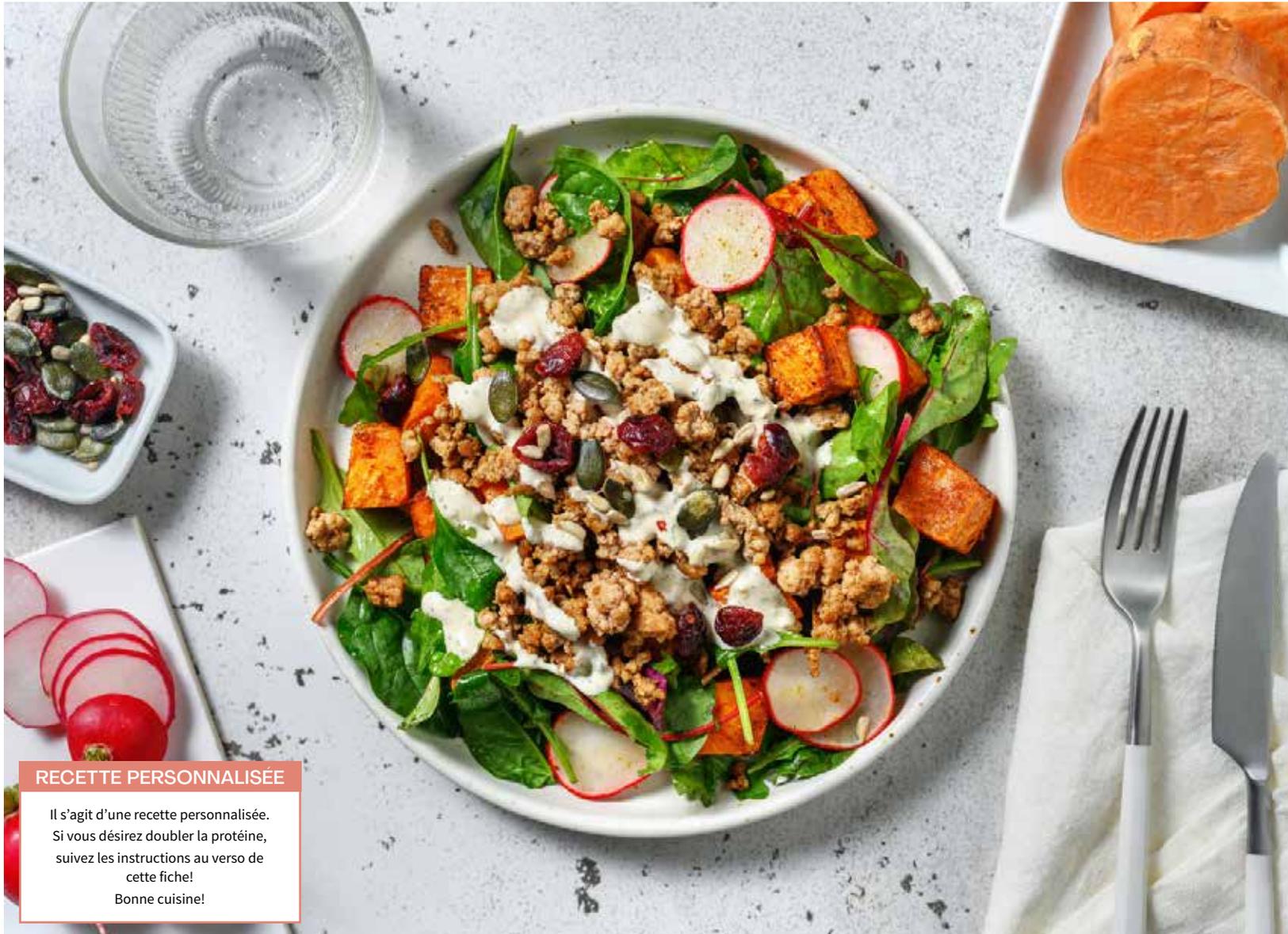
Salade de porc et de patates douces avec vinaigrette crémeuse aux herbes et aux tomates séchées

Faible en glucides

30 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!

-  Porc haché
-  Double porc haché
-  Patate douce
-  Radis
-  Mélange printanier
-  Persil
-  Crème sure
-  Mayonnaise
-  Garniture de salade
-  Pesto de tomates séchées
-  Vinaigre de riz
-  Assaisonnement BBQ

BONJOUR PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

Le goût sucré naturel du pesto provient des tomates séchées!

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

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Double porc haché	500 g	1000 g
Patate douce	1	2
Radis	3	6
Mélange printanier	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Garniture de salade	28 g	56 g
Pesto de tomates séchées	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de riz	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	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.

Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



Préparer et cuire les patates douces

- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Éplucher la patate douce avant de la couper, si désiré.)
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ, poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

4



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. 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 l'**assaisonnement BBQ** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**, au goût.

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.

2



Mariner les radis

- Couper les radis en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **radis**, puis remuer pour enrober.

5



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **radis**, ajouter les **patates douces** et le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette**. Parsemer de garniture de **salade**.

Le souper, c'est réglé!