

Salade style taco au bœuf

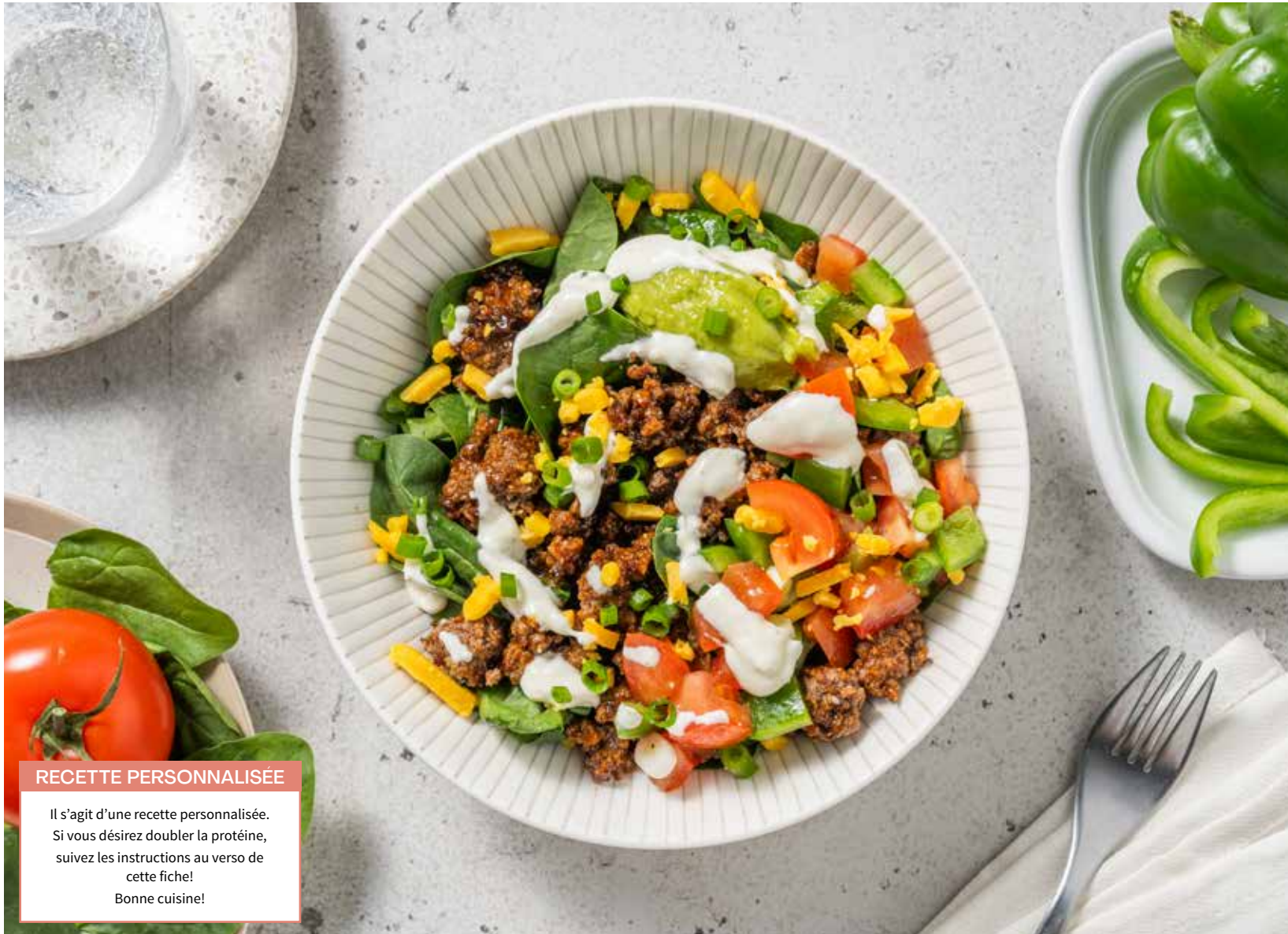
avec pico de gallo et vinaigrette crémeuse à la lime

Faible en glucides

20 min



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!



Bœuf haché



Double bœuf haché



Bébés épinards



Poivron vert



Tomate



Guacamole



Lime



Oignon vert



Cheddar, râpé



Crème sure



Sauce au chipotle



Mélange d'épices à enchilada

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

Avant de commencer, 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

2 bols moyens, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Bœuf haché | 250 g | 500 g |
| Double bœuf haché | 500 g | 1000 g |
| Bébés épinards | 113 g | 227 g |
| Poivron vert | 1 | 2 |
| Tomate | 1 | 2 |
| Guacamole | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Lime | 1 | 2 |
| Oignon vert | 1 | 2 |
| Cheddar, râpé | ¼ tasse | ½ tasse |
| Crème sure | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Sauce au chipotle | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Mélange d'épices à enchilada | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| 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 soja, 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

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Zester, puis presser la **lime**.



2 Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans un bol moyen.
- Ajouter la **sauce au chipotle**. **Saler et poivrer**, au goût, puis remuer pour enrober le **bœuf**.

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



4 Préparer la vinaigrette crémeuse à la lime

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **zeste de lime** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**eau**.
- **Saler et poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



5 Assaisonner les épinards

- Dans un grand bol, ajouter le **reste du jus de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards**, puis remuer pour enrober.



3 Préparer le pico de gallo

- Entre-temps, ajouter dans un autre bol moyen les **tomates**, les **poivrons**, la **moitié** du **jus de lime**, la **moitié** des **oignons verts** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



6 Terminer et servir

- Répartir les **épinards assaisonnés** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **pico de gallo** et de **guacamole**.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette crémeuse à la lime**, puis parsemer de **fromage** et du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!