



# Salade style taco au bœuf

avec pico de gallo et vinaigrette crémeuse au citron

Repas futé

20 min

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Bébé épinards  
113 g | 227 g



Poivron vert  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Guacamole  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Citron  
½ | 1



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

**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.

1



## Préparer

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

- 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 **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).

2



## Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- 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**.

3



## Préparer le pico de gallo

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

4



## Préparer la vinaigrette onctueuse au citron

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **zeste de citron** 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 citron** 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.

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 au citron**, puis parsemer de **fromage** et du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 2 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter à la poêle **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire la **dinde** en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf\*\***, sans égoutter ni jeter l'excédent de gras.

## 2 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le faire cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf\*\***.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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