

Salade style tacos au porc haché

avec sauce au chipotle et échalotes frites

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

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!



Porc haché



Double porc haché



Poivron



Mélange d'épices à enchilada



Sauce au chipotle



Bébés épinards



Gousses d'ail



Feta, émietté



Oignon jaune



Guacamole



Échalotes frites



Coriandre



Vinaigre de vin blanc

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

Cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Double porc haché	500 g	1000 g
Poivron	160 g	320 g
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chipotle	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Oignon jaune	56 g	113 g
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Échalotes frites	14 g	28 g
Coriandre	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 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 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

- Couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au chipotle** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**eau**, puis bien mélanger en fouettant.



4 Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **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**.
- Ajouter les **épinards**, puis bien mélanger. Réserver.



2 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**, les **poivrons** et les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

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.



5 Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **mélange de porc**.
- Couronner d'un **souçon** de **guacamole**.
- Parsemer de **feta**, de **coriandre** et de la **moitié** des **échalotes frites** (toutes les échalotes pour 4 pers.).

Le souper, c'est réglé!