



Salade de dinde à la sud-ouest avec maïs et vinaigrette crémeuse à la lime

Rapido-presto

15 minutes



Boeuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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



Dinde hachée
250 g | 500 g



Croustilles de maïs
85 g | 170 g



Bébés épinards
113 g | 227 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Lime
1 | 2



Crème sure
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Mélange d'épices sud-ouest
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



Cuire la dinde et le maïs

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

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Défaire la **dinde** en morceaux, puis ajouter le **maïs**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.
- Ajouter le **mélange d'épices sud-ouest**, puis bien mélanger.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Si désiré, couper les **tomates** en deux.

3



Préparer la vinaigrette crémeuse à la lime

- Dans un autre petit bol, ajouter la **crème sure**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et les **épinards**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Émietter les **croustilles de maïs** sur le dessus.
- Garnir de **dinde** et de **maïs**.
- Arroser la **dinde** et le **maïs** d'un **filet** de **vinaigrette crémeuse à la lime**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Cuire le bœuf et le maïs

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde**** . Égoutter et jeter l'excédent de gras avant d'ajouter le **mélange d'épices sud-ouest**, si désiré.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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