

TACOS À LA DINDE

avec salsa à la mangue et aux concombres



BONJOUR MANGUE

Un fruit sucré, juteux et parfait sous forme de salsa!

TEMPS: 30 MIN



Dinde hachée



Lime



Coriandre



Mini concombre



Tortillas de blé,
15 cm



Jalapeño



Échalote



Ail



Mayonnaise



Chou vert,
râpé



Assaisonnement
cajun



Mangue

SORTEZ

- Pincés
- Bol moyen
- Petit bol
- Cuillères à mesurer
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)
- Zesteur
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Dinde hachée 250 g | 500 g
- Lime 1 | 2
- Coriandre 7 g | 14 g
- Mini concombre 66 g | 132 g
- Tortillas de blé, 15 cm 1,4,9 6 | 12
- Jalapeño 🌶️ 1 | 2
- Échalote 50 g | 100 g
- Ail 3 g | 6 g
- Mayonnaise 3,6,9 2 c. à table | 4 c. à table
- Chou vert, râpé 113 g | 227 g
- Assaisonnement cajun 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Mangue 85 g | 170 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to min. internal temp. of 74° C/165° F.



BON DÉPART

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper la **mangue** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Hacher finement le **jalapeño**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**NOTE:** il est possible de porter des gants de cuisine à cette étape!)



4 CUIRE LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**, le **reste** de l'**échalote**, le **reste** de l'**ail** et l'**assaisonnement cajun**. **Saler** et **poivrer**. Cuire la **dinde** en la défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 74° C/165° F.**)



2 MARINER LE CHOU

Zester et presser la **moitié** de la **lime** (1 lime pour 4 pers), puis couper le **reste** en quartiers. Dans un bol moyen, combiner le **chou**, le **zeste de lime**, **1 c. à thé** de **jus de lime** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Masser le **chou** avec les mains, 1 min. Réserver.



5 PRÉPARER LA SALADE

Au bol de **chou**, ajouter le **jalapeño**, la **mayo** et la **moitié** de la **coriandre**. À l'aide de pincés, bien mélanger. (**ASTUCE:** en mélangeant, presser sur le chou avec les pincés pour l'attendrir.) **Saler** et **poivrer**.



3 FAIRE LA SALSA

Dans un petit bol, combiner la **mangue**, le **concombre**, la **moitié** de l'**échalote**, le **reste** du **jus de lime**, **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler pour 4 pers), **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir la **salade de chou** dans les **tortillas**. Garnir de **dinde** et de **salsa à la mangue**. Saupoudrer du **reste** de **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

POLYVALENTE!

Cette recette est tout aussi délicieuse avec du poulet ou encore du porc!

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca