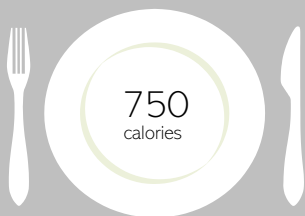




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Salade de chou

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de cidre, sel et poivre

Dinde hachée et chou en tacos

INGRÉDIENTS

600 grammes de dinde hachée maigre
 300 grammes de choux de Bruxelles, émincés
 1 oignon d'Oka, haché fin
 1 lime, zestée et coupée en quartiers
 400 grammes de chou rouge d'Oka, émincé
 2 pommes des Vergers Trottier
 70 grammes de graines de citrouille de St-Joseph-du-Lac
 50 ml de vinaigre de cidre
 90 grammes de fromage brick d'Oka
 100 grammes de yogourt nature d'Oka
 8 minis tortillas de farine de maïs d'Oka
 1 contenant d'épices paprika fumé de St-Joseph-du-Lac

INSTRUCTIONS

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les graines de citrouilles et griller 4 minutes. Transférer, saler, poivrer et réserver la poêle.

Préchauffer le four à 450 °F.

Zester et couper la lime en quartiers, trancher la pomme, en juliennes, finement le chou, les Bruxelles et l'oignon. Dans un bol, mélanger le yogourt avec le zeste de lime, saler et poivrer au goût. Mélanger les oignons avec $\frac{2}{3}$ du vinaigre de cidre, saler, poivrer et mariner.

Dans un bol, mélanger le jus de 2 quartiers de lime, le vinaigre restant, 4 c. à s. d'huile, saler, poivrer, ajouter le chou, les choux de Bruxelles et les pommes.

Réchauffer les tortillas sur la grille du four 5 minutes.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter la dinde hachée, saler, poivrer et cuire 5 minutes. Ajouter le mélange d'épices, $\frac{1}{3}$ tasse d'eau et cuire 3 minutes.

Monter les assiettes en répartissant les tortillas, d'une cuillerée de yogourt assaisonné, de dinde cuite, d'une cuillerée de salade de chou, de fromage, des graines de citrouille et des échalotes marinées.

Servir la salade de chou et les quartiers de lime restants en accompagnement.



TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit