

Caty

Salade cajun au boeuf haché

PORTIONS

2

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

8 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 396; protéines 34 g; M.G. 20 g; glucides 30 g; fibres 4 g; fer 4 mg; calcium 127 mg; sodium 336 mg

Besoin d'une [recette rapide](#) pour bien manger ce midi? Cette salade cajun au [boeuf haché](#) vite fait, bien fait à moins de 400 calories est la solution parfaite!

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 225 g (1/2 lb) de boeuf haché extra-maigre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1/2 jalapeno épépiné et haché
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains
- 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnements cajun
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais
- Sel et poivre au goût
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 0%
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait écrémé
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises coupées en quartiers
- 1/2 oignon rouge émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert haché

[Selectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le boeuf haché de 6 à 8 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 2 Ajouter l'ail, le jalapeño, le maïs, les assaisonnements cajun et 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime. Saler, poivrer et remuer. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Retirer du feu et réserver.
- 3 Dans un bol, mélanger le yogourt avec le lait et le jus de lime restant. Saler et poivrer.
- 4 Dans deux bols, répartir les épinards, les tomates cerises, l'oignon rouge et la préparation au boeuf. Verser la vinaigrette en filet. Garnir d'oignon vert.