



Salade de bœuf et de choux de Bruxelles avec pommes et vinaigrette dijonnaise

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Épices de Montréal
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Choux de Bruxelles
170 g | 340 g



Chou rouge, émincé
113 g | 226 g



Pomme Gala
1 | 2



Moutarde de Dijon
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Graines de citrouille
28 g | 56 g



Canneberges séchées
28 g | 56 g



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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans un petit bol, mélanger le **vinaigre**, la **moutarde** et la **mayonnaise**.
- Évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Dans un grand bol, ajouter les **pommes**, le **chou** et les **trois quarts** de la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.
- Trancher finement les **choux de Bruxelles**.

2



Cuire les choux de Bruxelles

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **choux de Bruxelles**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer dans une assiette.

3



Griller les graines de citrouille

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une autre assiette.

4



Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter les **épices de Montréal**. Bien mélanger.
- Retirer du feu. **Saler**, au goût.

5



Assembler la salade de chou

- Ajouter les **choux de Bruxelles** cuits dans le grand bol contenant la **salade**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade de chou** dans les assiettes.
- Garnir de **bœuf**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer de **canneberges** et de **graines de citrouille**.

4 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis la **dinde**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

4 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, en défaisant les **galettes** en morceaux. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter l'excédent de gras.