



# Bols de bœuf et de chou-fleur à la sud-ouest avec jalapenos marinés maison

Repas futé

30 minutes

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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](https://www.hellofresh.ca)



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Chou-fleur  
285 g | 570 g



Patate douce  
1 | 2



Oignon rouge  
1 | 2



Poivron vert  
1 | 2



Mélange d'épices  
sud-ouest  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Jalapeno  
1 | 2



Sauce au chipotle  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Cheddar, râpé  
¼ tasse |  
½ tasse



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



Pâte tex-mex  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Crème sure  
1 | 2

**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, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher la **patate douce**, puis la couper en quatre sur la longueur.
- Couper en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po). Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

2



## Assaisonner les légumes

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **poivrons** de 1/2 c. à soupe d'**huile**, puis assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur** de 1/2 c. à soupe d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson, dont 1 plaque pour le chou-fleur seulement, et 1 c. à soupe d'huile par plaque.)

3



## Cuire les légumes et terminer la préparation

- Rôtir au **centre** du four de 20 à 24 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Trancher finement le **jalapeno** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

4



## Mariner les jalapenos

- Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **une pincée** de **sel**. (**REMARQUE** : C'est votre marinade.)
- Réchauffer au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Ajouter les **jalapenos**, puis bien mélanger.

5



## Cuire le mélange de bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et les **oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée et que les **oignons** soient tendres\*\*. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **pâte tex-mex** et 1/2 tasse (1/2 tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen.
- Cuire de 2 à 4 min jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement. Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **légumes rôtis** dans les bols.
- Garnir du **mélange de bœuf**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis arroser d'**un filet** de **sauce au chipotle** et parsemer de **fromage**.
- Garnir chaque bol de **tranches** de **jalapenos marinés**. (**CONSEIL** : Si désiré, conserver au frigo le reste des jalapenos marinés jusqu'à un maximum de 3 jours!)

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

## 5 | Cuire le mélange de porc

Changer | Porc haché

Si vous avez choisi le **porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**. Il n'est pas nécessaire d'égoutter la graisse.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).