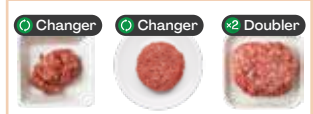




Ragoût de bœuf façon tex-mex avec crème sure et tortilla croustillante

Repas futé

25 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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

Dinde hachée 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Croustilles de maïs
42 ½ g | 85 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
½ | 1



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure
1 | 2



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



Base de sauce tomate
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Bouillon de bœuf en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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



Commencer la préparation

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole (la même casserole pour 4 pers.) à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **oignons** et le **maïs**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette.

3



Commencer le ragoût

🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

- Chauffer la même casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. **Saler** et **poivrer**. 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 **légumes**, la **pâte tex-mex**, la **sauce au chipotle**, le **bouillon de bœuf en poudre** et la **base de sauce tomate**. Bien mélanger.

4



Terminer le ragoût et la préparation

✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

- Ajouter 1 ½ **tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** dans la casserole. Porter à légère ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Cuire de 4 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **ragoût** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : pour une consistance plus liquide, ajouter de l'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Entre-temps, ouvrir un coin de l'emballage de **croustilles de maïs**. À l'aide des mains ou du dos d'une casserole, écraser les **croustilles**, jusqu'à l'obtention de morceaux d'environ 1,25 cm (½ po).

5



Terminer et servir

- **Saler** et **poivrer** le **ragoût**, au goût, puis le répartir dans les bols.
- Garnir de la **moitié** des **croustilles de maïs émiettées** (toute la qté pour 4 pers.).
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.
- Parsemer de **feta**.

3 | Commencer le ragoût

🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

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

3 | Commencer le ragoût

🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire les **galettes** de 5 à 6 min, en les défaisant en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****. Ne pas égoutter l'excédent de gras.

3 | Commencer le ragoût

✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouté ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** supplémentaire au mélange de **bœuf**.

4 | Terminer le ragoût et la préparation

✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

Augmenter la quantité d'**eau** à **2 ½ tasses** (3 ½ tasses). Suivre le reste de la recette comme indiqué.