



Bols de bœuf acidulés avec mayo aux herbes

Familiale

30 à 40 minutes



Chorizo, sans boyau 250 g | 500 g Tofu 1 | 2 Bœuf haché 250 g | 500 g

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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mélange d'épices
à enchilada
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon rouge
1 | 2



Poivron
1 | 2



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Lime
1 | 2



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Courgette
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse |
1 ½ tasse



Oignon vert
2 | 4

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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en quartiers.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis trancher finement l'**oignon**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **courgettes**, les **oignons** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Salier** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Chorizo, sans boyau**

[Changer](#) | **Tofu**

***2** [Doubl](#)er | **Bœuf haché**

- 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 le **reste** du **mélange d'épices à enchilada**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

5



Préparer la mayo aux herbes

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de lime** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes** dans les bols. Garnir de **légumes**, puis de **bœuf** et de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon** de **mayo aux herbes**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier** de **lime**, si désiré.

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

4 | Cuire le chorizo

[Changer](#) | **Chorizo, sans boyau**

Si vous avez choisi le **chorizo**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

4 | Cuire le tofu

[Changer](#) | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

4 | Cuire le bœuf

***2** [Doubl](#)er | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.