



Ragoût de bœuf façon tex-mex

avec crème sure et croustilles de maïs

Repas futé

Végé

25 minutes

Changer



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

Dinde hachée
250 g | 500 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Croustilles de maïs
42,5 g | 85 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
½ | 1



Feta, émiettée
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](#)

- 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

- Ajouter 1 ½ **tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** à 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 un ragoût moins épais, ajouter de l'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- 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**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Commencer le ragoût

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

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