



# Bols de bœuf et de poivrons avec patates douces et cheddar

Repas futé

35 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://hellofresh.ca)

Dinde hachée  
250 g | 500 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Patate douce  
2 | 4



Poivron  
1 | 2



Oignon rouge  
½ | 1



Crème sure  
1 | 2



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



Cheddar, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Lime  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 14 g



Pâte tex-mex  
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



### Préparer et rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices à enchilada, saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



### Préparer et rôtir les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **poivrons** et les **oignons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner du reste du **mélange d'épices à enchilada, saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

3



### Préparer les autres ingrédients

- Hacher finement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **zeste de lime**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de jus de **lime** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler et poivrer**, puis mélanger. (CONSEIL : Ajouter une pincée de sucre, si désiré.)

4



### Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. 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 la **pâte tex-mex** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et soient combinés.

5



### Terminer et servir

- Répartir les **patates douces** dans les bols.
- Garnir des **légumes**, puis de **bœuf**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**, puis parsemer de **cheddar** et 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

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.

### 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 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).