



Bols de bœuf et de purée de légumes racines avec petits pois et sauce

avec petits pois et sauce

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

Dinde hachée
250 g | 500 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mirepoix
113 g | 227 g



Petits pois
56 g | 113 g



Concentré de bouillon de bœuf
2 | 4



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Patate douce
1 | 2



Courge musquée, en cubes
340 g | 680 g



Gousses d'ail
2 | 4



Sauce soya
1/2 c. à soupe | 1 c. à soupe



Persil
7 g | 14 g

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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Faire bouillir les légumes racines

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **courges** et les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 9 à 11 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **légumes**.

2



Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen.
- Ajouter le **bœuf** et la **sauce soya** 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**. **Saler** et **poivrer**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter l'excédent de gras et le jeter. Réserver.

3



Cuire les légumes

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la même poêle, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et les **petits pois**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. **Saler** et **poivrer**.
- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Préparer la sauce

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Transférer le **bœuf** dans la poêle contenant les **légumes**. Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **concentré de bouillon** et $\frac{3}{4}$ **tasse** (1 $\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Écraser et griller les légumes

- Lorsque les **légumes** seront tendres, égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **légumes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Hacher grossièrement le **persil**.

6



Terminer et servir

- Répartir la **purée de légumes racines** dans les bols.
- Garnir du **mélange de bœuf**.
- Parsemer de **persil**.

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.

2 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

4 | Préparer la sauce

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Retourner la **dinde** à la poêle contenant les **légumes**.