



Assiettes de bœuf style fajitas

avec crème à la ciboulette et rondelles de patates douces

Repas futé

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

×2 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

	×2 Doubler	
Dinde hachée		Émincé protéiné
250 g 500 g		200 g 400 g

	
Bœuf haché	Poivron
250 g 500 g	1 2

	
Oignon jaune	Patate douce
1 2	2 4

	
Crème sure	Cheddar, râpé
3 c. à soupe 6 c. à soupe	½ tasse 1 tasse

	
Mélange d'épices à enchilada	Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe 2 c. à soupe	½ c. à thé 1 c. à thé

	
Gousses d'ail	Ciboulette
1 2	1 2



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 patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) doux, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) moyen et 1/2 c. à thé (1 c. à thé) relevé

- Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson non recouvertes avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 16 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.)

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **bœuf**, puis bien mélanger.

2



Préparer

Changer | Émincé protéiné

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **ciboulette**.

5



Préparer la crème à la ciboulette

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, la **moitié** de la **ciboulette**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **vinaigre** et le **reste** de l'**ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire le bœuf

Changer | Dinde hachée

- Chauffer une grande poêle antiadhésive 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 la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer le **bœuf** dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Disposer les **rondelles de patates douces** dans les assiettes en une seule couche. Garnir de **légumes** et de **bœuf**, puis de **fromage**.
- Couronner d'un **souffon** de **crème à la ciboulette**.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

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

2 | Cuire l'émincé protéiné

Changer | Émincé protéiné

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**.

3 | Cuire la dinde

Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la faire cuire et la servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.