

Assiettes de bœuf style fajitas

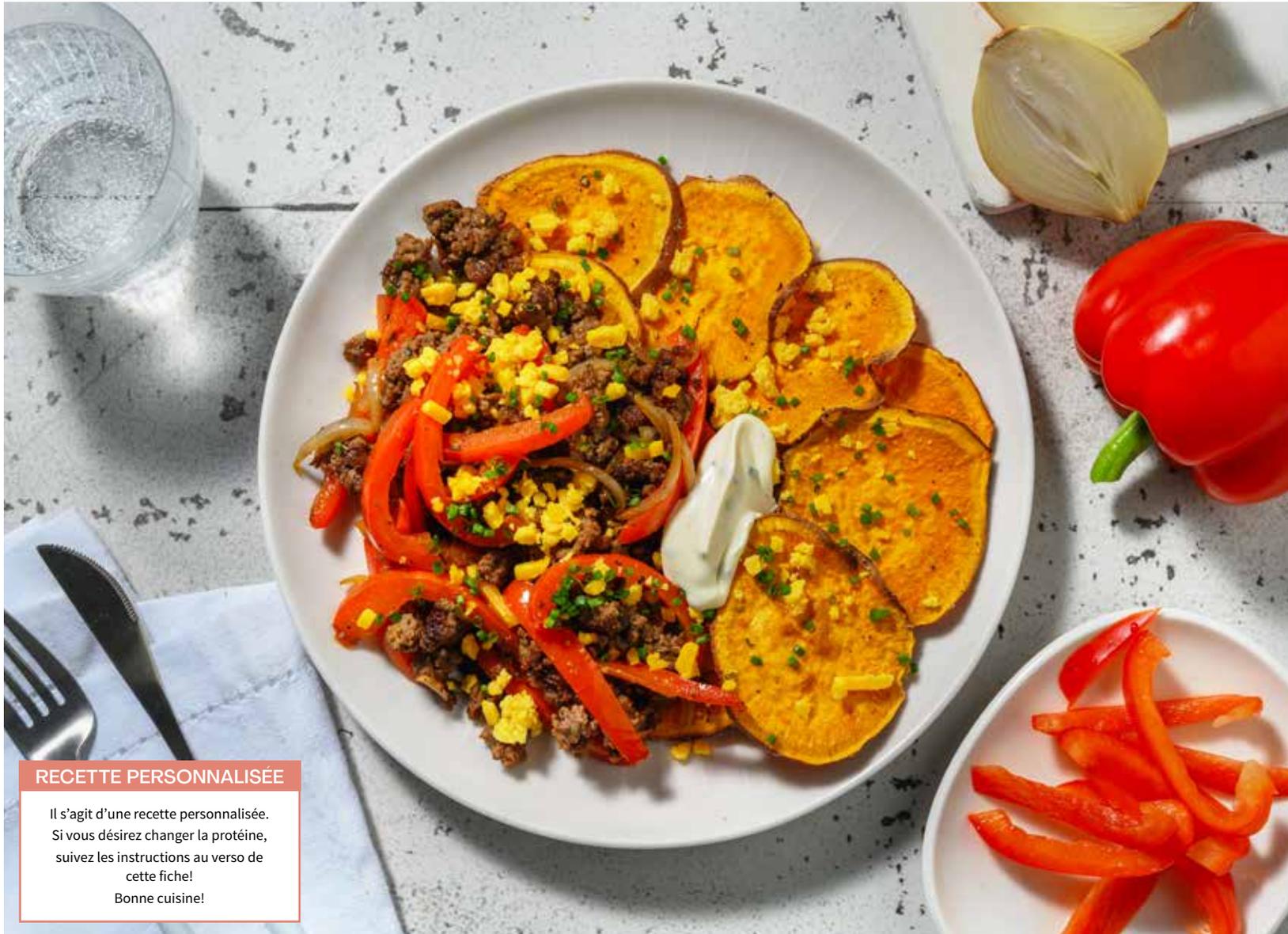
avec crème à la ciboulette et rondelles de patates douces

Faible en glucides

20 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Poulet haché



Poivron



Oignon jaune



Patate douce



Crème sure



Cheddar, râpé



Mélange d'épices à enchilada



Vinaigre de vin blanc



Gousses d'ail



Ciboulette

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

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

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :

- Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
- Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Poulet haché *	250 g	500 g
Poivron	1	2
Oignon jaune	1	2
Patate douce	2	4
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	½ c. à thé	1 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Ciboulette	7 g	14 g
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

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

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



Rôtir les rondelles de patates douces

- Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ 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.)



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (1 c. à soupe), 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.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **ciboulette**.



Préparer la crème à la ciboulette

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, la **moitié** de la **ciboulette**, **½ 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.



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ 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.

Si vous avez choisi le **poulet**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.



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 **soupçon** de **crème à la ciboulette**.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!