



Bols de bœuf et de chou-fleur à la sud-ouest avec jalapenos marinés maison

Faible en glucides

30 minutes



Bœuf haché

500 g | 1000

Recette personnalisée

+ 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



Bœuf haché

250 g | 500 g



Chou-fleur, en
fleurons

285 g | 570 g



Patate douce

1 | 2



Oignon rouge

1 | 2



Poivron vert

1 | 2



Mélange d'épices
sud-ouest

1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Jalapeno

1 | 2



Sauce au chipotle

2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Cheddar, râpé

¼ tasse | ½ tasse



Vinaigre de vin blanc

1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pâte tex-mex

1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Crème sure

3 c. à soupe |
6 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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher la **patate douce**, puis la couper en quartiers sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

2



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces**, le **chou-fleur** et les **poivrons de 1 c. à soupe d'huile** et les saupoudrer du **mélange d'épices sud-ouest**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec la moitié du mélange d'épices sud-ouest et 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 24 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

3



Terminer la préparation

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement le **jalapeño** en **rondelles** de 0,5 cm (¼ po), en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

4



Mariner les jalapenos

- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **une pincée de sel**. (**REMARQUE** : C'est votre marinade.)
- Réchauffer au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Ajouter les **jalapenos**, puis bien mélanger.

5



Cuire la garniture de bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et les **oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et que le **bœuf** perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **pâte tex-mex** et **½ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen.
- Cuire de 2 à 4 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Répartir les **légumes rôtis** dans les bols.
- Garnir du **mélange de bœuf**.
- Couronner d'**un soupçon de crème sure**, arroser d'**un filet de sauce au chipotle** et parsemer de **fromage**.
- Garnir **chaque** bol de **tranches de jalapenos marinés**. (**CONSEIL** : Si désiré, conserver au frigo le reste des jalapenos marinés jusqu'à un maximum de 3 jours!)



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

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