

Bols de bœuf savoureux avec aïoli à la lime

Familiale

25 à 35 minutes

**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!



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



Bœuf haché



Beyond Meat®



Mélange d'épices à enchilada



Oignon rouge



Poivron



Mayonnaise



Coriandre



Gousses d'ail



Pomme de terre rouge



Lime



Cheddar, râpé



Courgette

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Mélange d'épices à enchilada	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon rouge	1	2
Poivron	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Gousses d'ail	2	4
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Lime	1	2
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Courgette	1	2
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).

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.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

4



Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle 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 le **reste** 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**, au goût.

Si vous avez choisi les **galettes** de **Beyond Meat®**, ajouter à la poêle **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis trancher finement l'**oignon**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

5



Préparer l'aïoli à la lime

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de lime**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **courgettes**, les **oignons** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **bœuf** et de **fromage**.
- Couronner d'un **souçon** d'**aïoli à la lime**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!