

Pâte chinois santé faible en glucides avec mélange printanier

Faible en glucides

30 minutes



Bœuf haché



Concentré de
bouillon de bœuf



Chou-fleur, en
fleurons



Petits pois



Mirepoix



Ail



Crème sure



Mélange printanier



Vinaigre de vin rouge



Fécule de maïs

BONJOUR CHOU-FLEUR

Le légume parfait pour remplacer les féculents!

D'abord

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

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Petits pois	113 g	227 g
Mirepoix	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

« Faible en glucides » (50 g ou moins) est basé sur un calcul considérant la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 ½ tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire le pâté chinois

Transférer le **mélange de bœuf** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 personnes). Garnir de **purée de chou-fleur**. Faire cuire au **centre** du four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus de la **purée de chou-fleur** soit doré.



Commencer le pâté chinois

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**, la **mirepoix**, les **pois** et le **bœuf**. Faire cuire le **bœuf** en le défaisant en plus petits morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes**. Incorporer la **fécule de maïs**, le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen. Faire cuire jusqu'à ce que le tout épaississe, de 3 à 5 minutes.



Assembler la salade

Lorsque le **pâté chinois** sera presque cuit, mélanger le **vinaigre de vin rouge** et **1 c. à soupe d'huile** dans un grand bol. Ajouter le **mélange printanier**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le chou-fleur

Pendant que le **bœuf** cuit, ajouter le **chou-fleur** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter le **chou-fleur** et le remettre dans la même casserole, hors du feu. Écraser grossièrement le **chou-fleur**, l'**eau de cuisson réservée**, la **crème sure** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), jusqu'à l'obtention d'une texture légèrement crémeuse. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Laisser refroidir le **pâté chinois** pendant 5 minutes, puis le répartir dans les assiettes. Servir la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!