

Casserole au bœuf et aux champignons

avec gratin de chou-fleur au fromage

Faible en glucides 35 minutes



Bœuf haché



Parmesan, râpé grossièrement



Assaisonnement italien



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Chou-fleur, en fleurons



Champignons



Sauce soja



Ail

BONJOUR CHOU-FLEUR

Le légume parfait pour remplacer les féculents!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, 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
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Champignons	113 g	227 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Ail	3 g	6 g
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 71 °C (160 °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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de 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 **8 tasses d'eau** et **1 c. à thé 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 les **fleurons de chou-fleur** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Trancher les **champignons**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Terminer le ragoût

Ajouter **2 ½ c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **sauce soja** et les **tomates broyées** à la poêle contenant le **bœuf**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et qu'il ne soit plus liquide.



Faire cuire le chou-fleur

Lorsque l'**eau** bouillira, ajouter le **chou-fleur** à la casserole et faire cuire de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans le **chou-fleur**. Égoutter. Réduire à feu moyen et remettre la casserole sur le feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter l'**ail** et faire cuire en remuant, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme, pendant 30 secondes. Retirer du feu, puis ajouter le **chou-fleur** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**. Écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture assez lisse. Ajouter la **moitié du parmesan**, puis écraser jusqu'à ce qu'il soit combiné à la purée.



Faire cuire le ragoût au four

Transférer le **ragoût** 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), en lissant le dessus. Couronner de la **purée de chou-fleur**, puis l'étendre uniformément. Saupoudrer du **reste de l'assaisonnement italien** et du **reste du parmesan**. Faire griller sur la grille du **haut** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le tout soit doré.



Commencer le ragoût

Pendant que le **chou-fleur** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et tendres. Ajouter le **bœuf**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'**excès de gras**. Remettre sur le feu.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les assiettes.

Le repas est prêt!