

Casserole crémeuse au bœuf faible en glucides avec chou-fleur, champignons et parmesan

Faible en glucides

30 minutes



Bœuf haché



Chou-fleur, en
fleurons



Chapelure italienne



Parmesan, râpé
grossièrement



Champignons



Fromage à la crème



Oignons verts



Purée d'ail



Bébés épinards

BONJOUR FROMAGE À LA CRÈME

Un fromage crémeux et polyvalent : l'ingrédient parfait pour les recettes sucrées salées!

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, 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
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Champignons	113 g	227 g
Fromage à la crème	86 g	172 g
Oignons verts	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
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 chaude** 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. Trancher finement les **champignons**. Émincer les **oignons verts**.



Terminer les légumes

Ajouter la **purée d'ail** et les **épinards** dans la poêle. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **fromage à la crème** et l'**eau de cuisson réservée**, puis mélanger. Ajouter le **chou-fleur**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Commencer la casserole

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**, les **champignons** et la **moitié** des **oignons verts**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire la casserole au four

Transférer le **mélange de bœuf et de chou-fleur** 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). Parsemer de **chapelure italienne** et de **parmesan**. Faire cuire au **centre** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et soit doré.



Faire cuire le chou-fleur

Pendant que le **bœuf** cuit, ajouter le **chou-fleur** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 2 à 3 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), puis égoutter.



Terminer et servir

Répartir la **casserole de bœuf et de chou-fleur** dans les assiettes. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!