



# Poêlée de bœuf style pastrami

avec poivrons et chou vert

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Lanières de bœuf



Pomme de terre à chair jaune



Épices à pastrami



Oignons verts



Poivron



Chou vert, émincé



Fromage monterey jack, râpé

## BONJOUR ÉPICES À PASTRAMI!

Un savoureux mélange d'herbes et d'épices typiquement utilisé pour assaisonner la charcuterie.

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

Papier parchemin, plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, bol moyen

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lanières de bœuf	285 g	570 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Épices à pastrami	1 c. à table	2 c. à table
Oignons verts	2	4
Poivron	160 g	320 g
Chou vert, émincé	113 g	227 g
Fromage monterey jack, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### 1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



### 4. CUIRE LE BŒUF

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers), puis le **bœuf** et les **épices à pastrami**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 3 à 5 min.\*\* (**ASTUCE** : cuire le bœuf en 2 étapes pour 4 pers.)



### 2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, émincer les **oignons verts**. Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis en couper les plus gros morceaux en deux.



### 5. FINIR ET SERVIR

Dans la même poêle, ajouter les **pommes de terre rôties**, le **mélange de chou** et la **moitié** des **oignons verts**. Bien mélanger. Répartir la **poêlée** dans les bols, puis saupoudrer de **fromage** et du **reste** d'**oignons verts**.



### 3. CUIRE LE MÉLANGE DE CHOU

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers), puis le **chou**, les **poivrons** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. **Saler**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **chou** soit brun doré, de 4 à 5 min. Retirer la poêle du feu. Réserver le **chou** dans un bol moyen. Essuyer la poêle.



### 6. UN ŒUF AVEC ÇA?

À l'étape 4, pendant que le **bœuf** cuit, dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux, ajouter **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) et faire fondre en tournoyant. Craquer **deux œufs** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Poêler à couvert jusqu'à ce que le **blanc des œufs** soit cuit, de 2 à 3 min. (**NOTE** : le jaune sera encore coulant! Il est possible de remplacer le beurre par 1 c. à table d'huile.)

**Le souper, c'est réglé!**