

Poêlée au bœuf et à la courgette avec épinards et mozzarella

Faible en glucides

30 minutes



Bœuf haché



Bison maigre haché



Courgette



Bébés épinards



Persil



Assaisonnement italien



Mozzarella, râpée



Tomates broyées



Sel d'ail



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!

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!


D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, grand bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Bison maigre haché	250 g	500 g
Courgette	400 g	800 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Faire rôtir les courgettes

Couper les **courgettes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié de l'assaisonnement italien** et de la **moitié du sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. (**REMARQUE** : Les courgettes continueront de cuire à l'étape 5.) Réserver les **courgettes** dans une assiette tapissée d'un essuie-tout.



2 Faire cuire le bœuf

Pendant que les **courgettes** rôtissent, faire chauffer une poêle moyenne allant au four à feu moyen-élevé (une grande poêle allant au four pour 4 personnes). Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire 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'excédant de gras. Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement italien**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **bison**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**.



3 Hacher les épinards

Pendant que le **bœuf** cuit, hacher grossièrement les **épinards**.



4 Préparer la sauce

Réduire à feu moyen, puis ajouter les **tomates broyées** et le **reste** du **sel d'ail** à la poêle contenant le **bœuf**. Poursuivre la cuisson de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **épinards** et remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Poivrer**. Retirer la poêle du feu et réserver la **sauce** dans un grand bol.



5 Assembler et faire cuire la poêlée

Sécher les **tranches de courgette rôtie** avec un essuie-tout. Répartir le **tiers** de la **sauce** au fond de la poêle allant au four. Parsemer un **tiers** du **fromage** sur la **sauce**, puis superposer la **moitié** des **courgettes**. Répéter les étapes en finissant par du **fromage**. Faire cuire au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **poêlée** soit bien chaude.



6 Terminer et servir

Laisser reposer la **poêlée au bœuf et à la courgette** au moins 5 minutes avant de servir. Répartir la **poêlée au bœuf et à la courgette** dans les assiettes. Déchirer le **persil** et le parsemer dans les assiettes.

Le repas est prêt!