



Poêlée de chorizo avec aïoli au persil

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou ×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

○ Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Poivron vert
1 | 2



Oignon, en tranches
113 g | 226 g



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Oignon vert
2 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange paprika fumé et ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Persil
7 g | 7 g

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement le **persil**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **moitié** du **persil** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **purée d'ail**. Réserver.

3



Caraméliser les oignons

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Poursuivre la cuisson de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **oignons caramélisés** dans un autre petit bol.

4



Cuire le chorizo

[Changer](#) | **Bœuf haché**

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **chorizo**, le **mélange paprika fumé et ail** et le **reste** de la **purée d'ail**.
- Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler** et **poivrer**.

5



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant le **chorizo**, ajouter les **potatoes**, les **tomates**, la **moitié** des **oignons verts** et le **reste** du **persil**. Bien mélanger.
- Répartir la **poêlée** dans les bols, puis garnir d'**oignons caramélisés** et du **reste** des **oignons verts**.
- Couronner d'un **souçon d'aioli au persil**.

6



Des cocos avec ça?

- À l'étape 4, pendant que le **chorizo** cuit, chauffer la même poêle antiadhésive moyenne (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Craquer et ajouter **2 œufs** (4 œufs). **Saler** et **poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent** (REMARQUE : Les jaunes seront encore coulants.)
- Avant de servir, garnir la **poêlée de chorizo d'œufs frits**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

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

4 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **chorizo****.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.