

# Poêlée de cigares au chou déconstruits

avec crème sure à l'aneth

Faible en calories

30 minutes



Bœuf haché



Medley de riz sauvage



Tomates broyées



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Base de sauce tomate



Chou vert, émincé



Bouillon de bœuf en poudre



Crème sure



Oignon jaune



Gousses d'ail

BONJOUR ANETH

*Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!*

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
Tomates broyées	200 ml	398 ml
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chou vert, émincé	113 g	227 g
Bouillon de bœuf en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



### Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, mélanger la **moitié** du **bouillon de bœuf en poudre**, le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



### Préparer la sauce

- Ajouter le **reste** du **bouillon de bœuf** en poudre, les **tomates broyées** et **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau**.
- Réduire à feu moyen.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, puis ajouter **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.

2



### Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **oignons** et le **chou**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.

5



### Préparer la crème sure à l'aneth

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure** et le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

3



### Cuire la viande

- Ajouter le **bœuf** à la poêle. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de **gras** avec précaution et le jeter.
- **Saler** et **poivrer**, puis ajouter l'**ail**, la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et la **base de sauce tomate**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir du **mélange de chou et bœuf**.
- Couronner d'un **souçon** de **crème sure à l'aneth**.

Le souper, c'est réglé!