

Poêlée de légumes et œufs frits

avec pommes de terre rôties, choux de Bruxelles et mayo citronnée

Faible en glucides 30 minutes



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



Œuf



Pomme de terre à chair jaune



Choux de Bruxelles



Poivron



Oignon rouge



Citron



Coriandre



Feta, émiettée



Mayonnaise



Assaisonnement mexicain

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

Les choux de Bruxelles font partie de la même famille que le chou : Brassica!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Œuf	2	4
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Citron	½	1
Coriandre	7 g	14 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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.



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

Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



Rôtir les pommes de terre et les choux de Bruxelles

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** et les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Préparer la mayo citronnée

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).

5



Cuire les œufs

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis craquer et ajouter les **œufs**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois!) **Saler** et **poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent**. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides.)

3



Cuire les oignons et les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Transférer les **oignons** et les **poivrons** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes** et les **choux de Bruxelles**, ajouter les **oignons**, les **poivrons**, la **moitié** de la **coriandre** et la **moitié** du **feta**, puis bien mélanger.
- Répartir la poêlée dans les assiettes. Garnir des **œufs frits**, puis arroser d'**un filet de mayo citronnée**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre** et du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!