



Ragoût de bœuf au pesto de poivrons avec carottes et poivrons verts

Repas futé

25 minutes

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pesto de poivrons rouges rôtis
¼ tasse | ½ tasse



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Carotte
1 | 2



Pomme de terre à chair jaune
150 g | 300 g



Bébés épinards
28 g | 56 g



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



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



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe

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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **pomme de terre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**, si désiré.

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pommes de terre** et les **carottes**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pommes de terre** et les **carottes** ramollissent légèrement.

3



Cuire le bœuf

- [Changer](#) | **Dinde hachée**
- Monter à feu moyen, puis ajouter le **bœuf** à la casserole contenant les **légumes**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceau, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

4



Commencer le ragoût

- Ajouter les poivrons et le **mélange paprika fumé et ail** dans la casserole contenant le **bœuf**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit enrobé.
- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, le **pesto de poivrons rôtis** et **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **bouillon** épaississe légèrement.

5



Terminer le ragoût

- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter plus d'eau, ¼ tasse à la fois.)

6



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Cuire la dinde

[Changer](#) | **Dinde hachée**

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

** 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.