

Ragoût de bœuf et de lentilles

avec poivrons grillés et feta

Faible en calories

Faible en glucides

35 minutes



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!



Bœuf haché



Dinde hachée



Lentilles



Mélange aromatique



Concentré de
bouillon de bœuf



Base de sauce
tomate



Mélange d'épices
marocain



Poivron



Gousses d'ail



Feta, émiettée



Chou frisé, haché



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

Les poivrons colorés sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Lentilles	370 ml	740 ml
Mélange aromatique	113 g	227 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Gousses d'ail	3	6
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Chou frisé, haché	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **chou frisé**, **½ c. à soupe** de **vinaigre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**. Enrober le **chou frisé** d'**huile** en l'attendrissant avec les mains pendant 30 s.



4 Commencer le ragoût

- Ajouter la **base de sauce tomate**, le **mélange d'épices marocain** et l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter les **lentilles**, y compris le **liquide**, le **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse** d'**eau** (2 ½ tasses pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.



2 Griller les poivrons

- Chauffer une casserole moyenne (une grande casserole pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants et grillés par endroit.
- Transférer les **poivrons** dans le bol contenant le **chou frisé**.



5 Terminer le ragoût

- Ajouter les **poivrons** et le **chou frisé**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient bien chauds et que le **chou frisé** tombe.



3 Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**, le **mélange aromatique** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

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



6 Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **feta**.

Le souper, c'est réglé!