

Ragoût style poivrons farcis « déconstruits » avec cheddar

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Tomates broyées



Concentré de
bouillon de bœuf



Sauce soja



Assaisonnement
italien



Riz étuvé



Cheddar, râpé



Poivron



Persil



Gousses d'ail



Oignon jaune

BONJOUR SAUCE SOJA

Le secret pour donner du pep à toutes les soupes ou les sauces!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Gousses d'ail	1	2
Oignon jaune	113 g	226 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire le ragoût

Ajouter les **poivrons**, les **tomates broyées**, la **sauce soja**, les **concentrés de bouillon**, l'**assaisonnement italien**, la **moitié** du **persil**, **1 ¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes) à la casserole contenant le **bœuf**. **Saler** et **poivrer**. Porter à légère ébullition à feu élevé, en décollant les morceaux brunis au fond de la casserole. Baisser à feu moyen. Faire cuire à couvert de 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**.



Terminer le ragoût

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis l'ajouter au **ragoût**. **Saler** et **poivrer** au goût. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ tasse d'eau pour une consistance plus liquide.)



Faire cuire les oignons et le bœuf

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. **Saler** et **poivrer**. Ajouter l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer de **fromage** et du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!