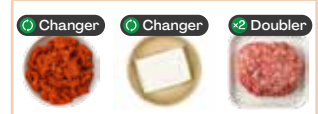




Bols de bœuf savoureux avec aïoli à la lime

Familiale

20 à 30 minutes



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g

Tofu
1 | 2

Bœuf haché
500 g | 1000 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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](https://www.hellofresh.ca)



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mélange d'épices
à enchilada
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon rouge
1 | 2



Poivron
1 | 2



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g



Gousses d'ail
2 | 4



Pomme de terre
rouge
350 g | 700 g



Lime
1 | 2



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Courgette
1 | 2

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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en quartiers.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

2



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis le trancher finement.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Éviter, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **courgettes**, les **oignons** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.
- Réserver dans un grand bol et couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Chorizo, sans boyau](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. 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.
- Ajouter le **reste** du **mélange d'épices à enchilada**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

5



Préparer l'aïoli à la lime

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de lime** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes** dans les bols. Garnir de **légumes**, puis de **bœuf** et de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon** d'**aïoli à la lime**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier** de **lime**, si désiré.

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

4 | Cuire le chorizo

🔄 [Changer](#) | [Chorizo, sans boyau](#)

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

4 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un petit pois. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit doré. Il n'est pas nécessaire d'égoutter l'excédent de gras.

4 | Cuire le bœuf

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.