

Assiette de bœuf style fajitas

avec crème lime-coriandre et rondelles de patates douces

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Poivron



Oignon rouge



Patate douce



Crème sure



Cheddar, râpé



Mélange d'épices à enchilada



Lime



Gousses d'ail



Coriandre

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À ENCHILADA

Ce savoureux mélange réunit des épices réconfortantes avec de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

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

Guide pour la quant. d'ail à l'étape 5 (doubler pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Patate douce	340 g	680 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	1
Gousses d'ail	1	2
Coriandre	7 g	7 g
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



1 Faire rôtir les rondelles de patates douces

- Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min ou jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Faire cuire les légumes

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **légumes** aient ramolli légèrement, en remuant à l'occasion.
- **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion.



2 Préparer

- Entre-temps, éviter le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis en presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



5 Préparer la crème lime-coriandre

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, la **moitié** de la **coriandre**, le **zeste de lime**, **½ c. à thé de jus de lime** (doubler pour 4 pers.) et le **reste** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quant. d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Faire cuire le bœuf

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Faire cuire le **bœuf** de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, en le défaisant en morceaux**.
- Égoutter avec précaution, puis jeter l'excédent de gras.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer le **bœuf** dans une assiette.



6 Terminer et servir

- Disposer les **rondelles de patates douces** en une seule couche dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **bœuf**, puis de **fromage**.
- Napper d'un **souçon** de **crème lime-coriandre**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!