

Boeuf à la cajun

avec légumes rôtis et mayo épicée

Faible en glucides

Épicée

Rapido

25 minutes



Boeuf haché



Chou-fleur, en
fleurons



Poivron vert



Céleri



Oignons verts



Gousses d'ail



Sel assaisonné



Concentré de
bouillon de bœuf



Mayonnaise



Sauce piquante



Poivron coloré

BONJOUR CHOU-FLEUR

Le légume parfait pour remplacer les féculents!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Poivron vert	200 g	400 g
Céleri	3	6
Oignons verts	2	2
Gousses d'ail	1	2
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce piquante 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Poivron coloré	160 g	320 g
Huile*		
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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

Hacher finement le **céleri**. Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 Préparer la mayo épicée

Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayo** et **1 c. à thé** de **sauce piquante**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



2 Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **chou-fleur** et les **poivrons** de **1 c. à soupe** d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **sel assaisonné**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et ¼ du sel assaisonné chacune.) **Poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du haut et du centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



5 Terminer et servir

Répartir les **légumes rôtis** dans des bols. Garnir du **mélange de bœuf**. Verser un filet de **mayo épicée**, puis parsemer d'**oignons verts**.



3 Faire cuire le bœuf

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **bœuf** et le **céleri** à la poêle sèche. 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. Ajouter l'**ail** et le **reste** du **sel assaisonné**. Terminer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, pendant 30 secondes. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **concentré de bouillon** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger.

Le repas est prêt!