

# Boeuf à la cajun

avec poivrons rôtis et mayo épicée

Faible en glucides

Épicée

Rapido

25 minutes



Boeuf haché



Mélange printanier



Poivron vert



Céleri



Oignon vert



Gousses d'ail



Mélange d'épices cajun



Concentré de bouillon de bœuf



Mayonnaise



Sauce piquante



Poivron



Citron

BONJOUR POIVRONS

Les poivrons rouges, jaunes et oranges sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

## 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 qté pour 4 pers.) :**

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Poivron vert	200 g	400 g
Céleri	3	6
Oignon vert	2	2
Gousses d'ail	1	2
Mélange d'épices cajun 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce piquante 🌶️	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	1
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



## Préparer

- Trancher finement le **céleri** sur la largeur.
- Éviter les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Préparer la mayo épicée

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise** et **½ c. à soupe** de **sauce piquante**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



## Rôtir les poivrons

- Sur une plaque à cuisson, saupoudrer les **poivrons** de la **moitié** du **mélange d'épices cajun** et les arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.



## Assembler la salade

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** de **jus de citron** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette, si désiré!)
- Ajouter le **mélange printanier** et le **céleri**, puis bien mélanger.



## Cuire le bœuf

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), 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 l'**ail** et le **reste** du **mélange d'épices cajun**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **concentré de bouillon** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



## Terminer et servir

- Parsemer les **poivrons** de **zeste de citron**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **poivrons** et le **bœuf** dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée** et parsemer d'**oignons verts**.
- Servir la **salade** en accompagnement.
- Arroser du jus qu'un **quartier de citron**, si désiré.

**Le souper, c'est réglé!**