

Boeuf à la méditerranéenne

avec rubans de courgette, tomates éclatées et amandes

Faible en glucides 25 minutes



Boeuf haché



Mélange d'épices méditerranéen



Courgette



Petites tomates



Amandes, tranchées



Ail



Citron



Tahini

BONJOUR RUBANS DE COURGETTE MAISON

Créez de jolis rubans de courgette avec un simple épluche-légumes!

D'ABORD

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

Matériel requis

Épluche-légumes, râpe à zester/zesteur, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, pince de cuisine, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	400 g	800 g
Petites tomates	113 g	227 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Ail	9 g	18 g
Citron	1	1
Tahini	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Couper la **courgette** en deux sur la longueur. À l'aide d'un épluche-légumes, peler la **courgette** sur la longueur pour former de longs rubans. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester et presser le **citron**.



Faire griller les amandes

Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les aliments pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Retirer la poêle du feu, puis l'essuyer.



Préparer la sauce tahini

Pendant que les **amandes** grillent, mélanger dans un petit bol le **tahini**, $\frac{1}{3}$ de l'**ail**, $\frac{1}{2}$ c. à **thé** du **jus de citron**, **1 c. à thé** du **zeste de citron**, $\frac{1}{4}$ c. à **thé** de **sel**, $\frac{1}{2}$ c. à **thé** de **sucre** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes).



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié du reste** de l'**ail**. Ajouter le **bœuf** et faire cuire en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 3 à 4 minutes.** Égoutter tout **excédent de graisse** et retourner la poêle sur le feu. **Saler et poivrer** le **bœuf**, puis l'assaisonner de la **moitié du mélange d'épices méditerranéen**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de **liquide** et que le **bœuf** commence à devenir croustillant.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **bœuf** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **tomates**. Remuer les **tomates** jusqu'à ce qu'elles éclatent, de 3 à 4 minutes. Baisser à feu moyen. Ajouter les **rubans de courgette**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **mélange d'épices méditerranéen** et $\frac{1}{2}$ c. à **thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger à l'aide d'une pince de cuisine, jusqu'à ce que les **rubans de courgette** tombent légèrement et soient légèrement croustillants, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **sauce tahini** et bien mélanger.



Terminer et servir

Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **bœuf** et parsemer d'**amandes**.

Le repas est prêt!