

Boeuf à la méditerranéenne

avec rubans de courgette, tomates éclatées, épinards et amandes

Faible en glucides 25 minutes



Boeuf haché



Assaisonnement italien



Courgette



Petites tomates



Amandes, tranchées



Ail



Citron



Tahini



Bébés épinards

BONJOUR RUBANS DE COURGETTE MAISON
Créez de jolis rubans de courgette avec un simple épluche-légumes!

D'ABORD

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Assaisonnement italien	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	6 g	12 g
Citron	1	1
Tahini	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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



Faire rôtir les tomates

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **tomates** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **tomates** aient éclaté, de 12 à 14 minutes.



Préparer la vinaigrette

Pendant que les **amandes** grillent, mélanger dans un petit bol le **tahini**, la **moitié** de l'**ail**, le **zeste de citron**, **1 c. à thé** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **sucre**, **2 c. à soupe** d'**eau** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Préparer

Pendant que les **tomates** rôtissent, 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. Ajouter les **rubans de courgette** dans un grand bol. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester et presser le **citron**.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire en défaisant le **bœuf** 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. Ajouter le **reste** de l'**ail** et l'**assaisonnement italien**, puis **saler** et **poivrer**. Terminer la cuisson en remuant jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme, de 1 à 2 minutes.



Faire griller les amandes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen élevé. Ajouter les **amandes**. Faire griller de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

Éponger les **rubans de courgette** avec un essuie-tout et ajouter les **épinards**. Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Répartir les **courgettes** et les **épinards** dans les assiettes. Garnir du **bœuf** et des **tomates éclatées**. Arroser du **reste** de la **vinaigrette**. Parsemer d'**amandes grillées**.

Le repas est prêt!