

Boeuf Stroganoff simplifié

avec riz de chou-fleur au beurre

Faible en glucides

30 minutes



Boeuf haché



Chou-fleur, en
fleurons



Oignon, haché



Champignons



Ail



Concentré de
bouillon de boeuf



Crème sure



Sauce Worcestershire



Persil



Moutarde de Dijon

BONJOUR CHOU-FLEUR

Le légume parfait pour remplacer les féculents!

D'ABORD

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

Matériel requis

Grande poêle, râpe à 4 côtés, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Champignons	113 g	227 g
Ail	3 g	6 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Sauce Worcestershire	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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, 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

Râper les **fleurons de chou-fleur** à l'aide d'une râpe à 4 côtés. (**CONSEIL** : Utiliser le côté avec les plus grands trous.) Trancher les **champignons**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement le **persil**.



Terminer le Stroganoff

Ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle. Poursuivre la cuisson de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** ait légèrement réduit. Retirer du feu, puis incorporer la **moutarde de Dijon**, la **crème sure** et la **moitié** de la **sauce Worcestershire** (utiliser toute la sauce pour 4 personnes). Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et réchauffé.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter les morceaux de **champignon** et d'**oignon**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés, de 3 à 4 minutes. Ajouter l'**ail**, puis poursuivre la cuisson en remuant pendant 30 secondes, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.



Faire cuire le riz de chou-fleur

Pendant que le **Stroganoff** cuit, faire chauffer une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter le **chou-fleur râpé**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson en continuant de remuer, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit légèrement croquant, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** du **persil**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** ait fondu et que le **chou-fleur** soit bien enrobé.



Faire cuire le bœuf

Tasser les **champignons** et les **oignons** sur un côté de la poêle, puis ajouter le **bœuf**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**. Égoutter soigneusement et jeter l'excédent de gras.



Terminer et servir

Répartir le **riz de chou-fleur** dans les assiettes. Garnir de **Stroganoff**. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!