

# Bol de bœuf et de quinoa

avec pico de gallo et crème au chipotle

Épicée

35 minutes



Bœuf haché



Quinoa blanc



Patates douces



Tomates Roma



Crème sure



Mélange d'épices sud-ouest



Poudre de chipotle



Lime



Ail



Bébés épinards



Échalote



Coriandre

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud à ce mets!

## 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 aux étapes 4 et 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Quinoa blanc	½ tasse	1 tasse
Patates douces	340 g	680 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Lime	1	2
Ail	9 g	18 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Coriandre	7 g	14 g
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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Faire cuire le quinoa

Peler, puis émincer l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote**. Faire cuire en remuant jusqu'à ce que l'**échalote** ramollisse, de 1 à 2 minutes. Ajouter le **tiers** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson en remuant pendant 30 secondes, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Incorporer le **quinoa**, **1 tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert, jusqu'à ce que le **quinoa** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 15 à 18 minutes. Éteindre le feu et laisser reposer à couvert pendant 5 minutes.



## Faire la crème au chipotle

Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, le **reste** du **jus de lime**, le **reste** du **zeste de lime** et **¼ c. à thé** de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**.



## Faire rôtir les patates douces

Pendant que le **quinoa** cuit, peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices sud-ouest**, puis **saler** et **poivrer**. Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger. Faire rôtir les **patates douces** au **centre** du four de 16 à 20 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.



## Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée. **Saler** et **poivrer**. Égoutter soigneusement l'**excès de gras** contenu dans la poêle, puis remettre la poêle sur le feu. Ajouter le **reste** de l'**ail** et saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices sud-ouest** et de **¼ c. à thé de poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Terminer la cuisson en remuant jusqu'à ce que l'**ail** et les **épices** dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes.



## Préparer le pico de gallo

Pendant que les **patates douces** rôtissent, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher finement la **coriandre**. Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, la **moitié** de l'**ail restant**, la **moitié** du **jus de lime**, la **moitié** du **zeste de lime** et **½ c. à thé** de **coriandre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger.



## Terminer et servir

Ajouter les **épinards** à la casserole contenant le **quinoa**, puis remuer jusqu'à ce que les **épinards** tombent légèrement. Répartir le **quinoa** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **patates douces rôties** et de **pico de gallo**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime** et servir avec un **quartier de lime**. Saupoudrer du **reste** de la **coriandre** et du **reste** de la **poudre de chipotle**, au goût.

**Le repas est prêt!**