

Bol « steak philly » avec poivrons, chou frisé et cheddar

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Poivron vert



Poivron coloré



Oignon jaune



Chou frisé, haché



Épices à pastrami



Cheddar, râpé



Concentré de bouillon de bœuf

BONJOUR ÉPICES À PASTRAMI

Un mélange d'herbes et d'épices typiquement utilisé pour mariner à sec le bœuf tout en lui donnant un goût fumé!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Poivron vert	200 g	400 g
Poivron coloré	160 g	320 g
Oignon jaune	113 g	113 g
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Épices à pastrami	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
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

Évider, puis couper les **poivrons** en lanières de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Dans un grand bol, ajouter le **chou frisé** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les tranches de **poivron** et d'**oignon** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), et saupoudrer de la **moitié** des **épices à pastrami**. **Saler**. Faire rôtir les **légumes** au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Vous ajouterez le chou frisé à la plaque à mi-cuisson.)



Faire rôtir les légumes et le chou frisé

À mi-cuisson, ajouter le **chou frisé** à la plaque avec les **légumes** et bien mélanger. Continuer à faire rôtir les **légumes** et le **chou frisé** jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 8 à 10 minutes.



Faire cuire le bœuf

Pendant que les **légumes** et le **chou frisé** rôtissent, 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** et le **reste** des **épices à pastrami**. Faire cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes. ****** Incorporer le **concentré de bouillon**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir les **légumes** et le **chou frisé** rôtis dans les bols. Garnir du **bœuf**. Parsemer le **fromage** sur le **bœuf**.

Le repas est prêt!