

Ragoût de bœuf aux épices marocaines faible en calories avec lentilles

Faible en calories

30 minutes



Bœuf haché



Lentilles



Tomates broyées



Sauce soja



Concentré de
bouillon de bœuf



Mélange d'épices
marocaines



Carotte



Courgette



Coriandre



Oignon jaune



Gousses d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MAROCAINES

Ce mélange d'épices nord-africaines est chaleureux et aromatique!

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Lentilles	370 ml	740 ml
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Mélange d'épices marocaines	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Coriandre	7 g	7 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Gousses d'ail	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Égoutter les **lentilles** à l'aide d'un tamis.



Commencer le ragoût

Ajouter les **lentilles**, les **carottes**, la **sauce soja**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et **1 1/2 tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole contenant le **bœuf**. **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.



Faire cuire les aromates

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.



Terminer le ragoût

Baisser à feu moyen. Incorporer les **courgettes**. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Faire cuire le bœuf

Ajouter le **bœuf** dans la poêle contenant les **aromates**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement et jeter l'excès de gras. Assaisonner du **mélange d'épices marocaines**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer de **coriandre**.

Le repas est prêt!