

Ragôût de boeuf aux épices marocaines avec lentilles

Faible en calories

30 minutes



Boeuf haché



Lentilles



Tomates broyées



Sauce soja



Concentré de
bouillon de boeuf



Mélange d'épices
marocain



Carotte



Courgette



Coriandre



Oignon jaune



Gousses d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MAROCAIN

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
Réduction de fond de bœuf	1	2
Mélange d'épices marocain	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*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Peler et 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 hacher ou presser l'**ail**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter les **lentilles**.



4 Commencer le ragoût

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



2 Cuire les aromates

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler et poivrer**.



5 Terminer le ragoût

- Lorsque le **ragoût** bouillira, réduire à feu moyen.
- Incorporer les **courgettes**. Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- **Saler et poivrer**, au goût.



3 Cuire le bœuf

- Dans la casserole contenant les **aromates**, ajouter le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- **Saler et poivrer** le **bœuf**, puis assaisonner du **mélange d'épices marocain**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!