



Assiettes de bœuf style fajitas

avec crème à la ciboulette et rondelles de patates douces

Repas futé

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Porc haché
250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Patate douce
2 | 4



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Mélange d'épices à enchilada
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
½ c. à thé | 1 c. à thé



Gousses d'ail
1 | 2



Ciboulette
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les rondelles de patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :**
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson non recouvertes avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- **Saler et poivrer**, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **bœuf**, puis bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **ciboulette**.

3



Cuire le bœuf

- **Changer** | **Porc haché**
- **Changer** | **Émincé protéiné**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis 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.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer le **bœuf** dans une assiette.

5



Préparer la crème à la ciboulette

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, la **moitié** de la **ciboulette**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **vinaigre** et le **reste** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Disposer les **rondelles de patates douces** dans les assiettes en une seule couche. Garnir de **légumes** et de **bœuf**, puis de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème à la ciboulette**.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Cuire le porc

Changer | **Porc haché**

Si vous avez choisi le **porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

3 | Cuire l'émincé protéiné

Changer | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, le cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **bœuf****.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.