

Casserole de bœuf à la mexicaine

avec oignons verts et crème sure

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Poivron



Concentré de
bouillon de bœuf



Crème sure



Oignons verts



Tomates broyées à l'ail et
aux oignons



Quinoa blanc



Assaisonnement
mexicain



Avocat

BONJOUR SIMPLICITÉ

Cuisiner avec une seule casserole est synonyme de nettoyage rapide!

D'ABORD

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Poivron	160 g	340 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Quinoa blanc	½ tasse	1 tasse
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Avocat	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 le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**.



Préparer l'avocat

Pendant que le **quinoa** cuit, peler l'**avocat**, le dénoyauter et le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Faire cuire le bœuf assaisonné

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter ½ **c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**, les morceaux de **poivron** et l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en défaisant le **bœuf** en plus petits morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée et que les **légumes** soient tendres.** **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir le **bœuf à la mexicaine** dans les bols. Déposer les morceaux d'**avocat** sur le dessus. Couronner d'un soupçon de **crème sure**. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!



Faire cuire les légumes

Ajouter dans la casserole le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées**, le **quinoa** et ½ **tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen-doux. Couvrir et laisser mijoter de 19 à 22 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **quinoa** soit entièrement cuit, en remuant une fois à mi-cuisson. **Saler** et **poivrer**.