



Soupe au poireau et au bœuf

avec riz brun aux herbes

FAMILIALE 35 minutes



Lanières de bœuf



Bébé épinards



Mirepoix



Poireau, en tranches



Ail



Persil



Farine tout usage



Concentré de bouillon de bœuf



Crème sure



Riz brun



Thym séché



Sauce tomate



Sauce Worcestershire

BONJOUR CRÈME SURE!

La crème sure ajoute une touche d'acidité à cette soupe copieuse.

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grand bol, essuie-tout, passoire, presse-ail, tasses à mesurer, grande casserole, cuillères à mesurer, casserole moyenne

Ingrédients

	4 pers
Lanières de bœuf	570 g
Bébés épinards	113 g
Mirepoix	227 g
Poireau, en tranches	113 g
Ail	12 g
Persil	14 g
Farine tout usage	2 c. à table
Concentré de bouillon de bœuf	2
Crème sure	9 c. à table
Riz brun	1 ½ tasse
Thym séché	1 c. à thé
Sauce tomate	2 c. à table
Sauce Worcestershire	1 c. à table
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1. CUIRE LE RIZ

À l'aide d'une passoire, rincer le **riz**. Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz** et **2 ¼ tasses** d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que le **riz** soit tendre, de 25 à 26 min. Retirer la casserole du feu et laisser reposer, de 2 à 3 min. Égoutter l'**eau en trop**.



4. CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même casserole, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis la **mirepoix**, les **poireaux**, le **thym** et l'**ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Ajouter le **bœuf** et le **jus** ayant coulé dans l'assiette. Saupoudrer de **farine** et incorporer la **sauce tomate**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).



5. FINIR LE RAGOÛT

Dans la même casserole, ajouter les **concentrés de bouillon**, la **sauce Worcestershire** et **4 tasses** d'**eau**. Bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe et que les **légumes** soient entièrement cuits, de 10 à 12 min. Retirer du feu, puis ajouter les **épinards**, la **crème sure** et la **moitié** du **persil**. Mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 min.



3. COMMENCER LE RAGOÛT

Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il brunisse et soit entièrement cuit, de 4 à 5 min. **** Saler et poivrer**. Réserver dans un grand bol.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **ragoût**. Saupoudrer du **reste** de **persil**.

Le souper, c'est réglé!