

Pain de viande en croûte de romarin avec purée de courge

Faible en calories 30 minutes



Bœuf haché



Courge musquée,
en cubes



Romarin



Haricots verts



Ail



Chapelure panko



Oignon jaune



Oignon rouge



Concentré de
bouillon de bœuf



Sauce Worcestershire



Fécule de maïs



Moutarde de Dijon

BONJOUR ROMARIN

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, passoire, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Romarin	1 branche	2 branches
Haricots verts	170 g	340 g
Ail	6 g	12 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Oignon jaune	113 g	226 g
Oignon rouge	50 g	100 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Retirer les **feuilles de romarin** de la branche, puis les hacher finement. Peler, puis émincer ou râper **½ tasse d'oignon rouge** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper l'**oignon jaune** en deux, le peler, puis le trancher finement. Mélanger le **romarin** et la **moutarde** dans un petit bol, puis réserver.



4 Faire rôtir les haricots verts

Pendant que la **courge** rôtit, disposer les **haricots verts** sur une autre plaque à cuisson, puis les arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.



2 Former et faire rôtir les pains de viande de viande

Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf** avec les morceaux d'**oignon rouge**, la **chapelure panko**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Diviser le **mélange de bœuf** en deux (diviser en quatre pour 4 personnes), déposer sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, puis former des **ovales** de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Étendre le **mélange moutarde et romarin** sur les **pains de viande**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits**.



5 Préparer la sauce à l'oignon

Pendant que les **haricots verts** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon jaune** et l'**ail**. **Salier**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement, de 4 à 5 minutes. Saupoudrer de **fécule de maïs**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant pour bien enrober. Ajouter le **concentré de bouillon**, le **reste** de la **sauce Worcestershire** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Terminer la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes.



3 Faire cuire la courge

Pendant que les **pains de viande** cuisent, dans une grande casserole, recouvrir la **courge** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter de 10 à 12 minutes, à découvert, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans la **courge**.



6 Terminer et servir

Lorsque la **courge** sera tendre, l'égoutter et la remettre dans la même casserole. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Salier** et **poivrer**. Répartir les **pains de viande**, les **haricots verts** et la **purée de courge** dans les assiettes. Napper de la **sauce à l'oignon**.

Le repas est prêt!