

Pains de viande au bœuf et légumes

avec sauce aux poivrons

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Bœuf haché



Pomme de terre
Russet



Fleurons de brocoli



Poivron



Ciboulette



Mélange d'épices
pour sauce



Chapelure italienne



Sel d'ail



Concentré de
bouillon de bœuf

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

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, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Poivron	160 g	320 g
Ciboulette	7 g	14 g
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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

[f](#) [i](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les gros **fleurons de brocoli** en bouchées.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **pomme de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer la **ciboulette**.



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Parsemer les **poivrons** du **mélange d'épices pour sauce** et de **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober.
- Incorporer lentement en fouettant **¾ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent et que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** et les **potatoes** de **1 ½ c. à soupe** d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 ½ c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Terminer et servir

- Répartir les **légumes** et les **pains de viande** dans les assiettes.
- Napper les **pains de viande** de **sauce**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!



Former et rôtir les pains de viande

- Entre-temps, recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, le **reste** du **sel d'ail** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Diviser le **mélange de bœuf** en deux (diviser en quatre pour 4 pers.) et former directement sur la plaque à cuisson préparée des **ovales** de **2,5 cm (1 po) d'épaisseur**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **pains de viande** soient entièrement cuits**.