



# POÊLÉE DE BŒUF À LA PÉRUVIENNE

avec pommes de terre rôties et salsa de tomates



**BONJOUR**

## LOMO SALTADO

Un populaire plat traditionnel  
venu tout droit du Pérou!

TEMPS: 35 MIN



Lanières de bœuf



Pommes de terre  
à chair jaune



Oignon rouge,  
en tranches



Sauce soja



Vinaigre de xérès



Coriandre



Mélange cumin-ail



Tomate Roma



Mini concombre

## SORTEZ

- Bol moyen
- Papier d'aluminium
- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola
- Sucre (½ c. à thé)

## INGRÉDIENTS

4 pers

- Lanières de bœuf 570 g
- Pommes de terre à chair jaune 600 g
- Oignon rouge, en tranches 113 g
- Sauce soja 1,4 2 c. à table
- Vinaigre de xérès 9 1 c. à table
- Coriandre 7 g
- Mélange cumin-ail 1 c. à table
- Tomate Roma 240 g
- Mini concombre 132 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 71° C/160° F.



## BON DÉPART

Préchauffer le four à **450° F** (pour rôtir les pommes de terre). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



### 1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les **aliments**.\* Couper les **pommes de terre** en deux sur la longueur, puis en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 21 à 23 min.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, ajouter les **oignons** et la **moitié** des **tomates**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **bœuf** et son **jus** (qui a coulé dans l'assiette), la **sauce soja** et **½ c. à table de vinaigre**. Cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 1 à 2 min.



### 2 PRÉPARATION

Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **concombre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis le couper en lanières de 2,5 cm (1 po). Saupoudrer du **mélange cumin-ail**, puis **saler** et **poivrer**.



### 5 PRÉPARER LA SALSA

Dans un bol moyen, ajouter la **coriandre**, les **concombres**, le **reste** de **tomates**, **½ c. à table** de **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



### 3 CUIRE LE BŒUF

Dans une grande poêle anti-adhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis la **moitié** du **bœuf**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'il brunisse, de 3 à 4 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71° C/160° F.\*\*\*) Réserver dans une assiette. Répéter avec le **reste** du **bœuf**, en ajoutant **1 c. à table d'huile**. Réserver dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



### 6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **bœuf à la péruvienne** et les **pommes de terre rôties** dans les assiettes. Garnir le **bœuf** de **salsa**.

## UNE VALEUR SÛRE

Ce plat impressionnera vos convives, c'est garanti!

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | bonjourFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca