

# Poivrons farcis au bœuf rapides

avec riz et salade

30 minutes



Bœuf haché



Riz à grains longs



Poivrons



Tomates raisins



Échalote



Bébés épinards



Épices à pastrami



Concentré de bouillon de légumes



Mozzarella, râpée



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

*Les poivrons colorés sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz à grains longs	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivrons	320 g	680 g
Tomates raisins	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Épices à pastrami	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Mozzarella, râpée	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Couper les **poivrons** en deux dans le sens de la largeur, puis évider chaque moitié pour en faire des bols (laisser la tige). Couper les **tomates** en deux. Peler, puis émincer l'**échalote**. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre de vin blanc**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes).



## 4 Faire cuire le bœuf

Pendant que les **poivrons** grillent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**, l'**échalote** émincée et les **épices à pastrami**. Faire cuire le **bœuf** de 4 à 5 minutes en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée.\*\* Retirer la poêle du feu.



## 2 Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux, puis faire cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 15 à 18 minutes.



## 5 Farcir les poivrons

Lorsque le **riz** sera cuit, séparer les grains à la fourchette. **Saler**. Ajouter **½ tasse** de **riz cuit** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle contenant le **mélange de bœuf** et bien mélanger. **Poivrer**. Retourner les **moitiés de poivron** (côté coupé vers le haut), puis les farcir du **mélange de bœuf et de riz**. Parsemer le **fromage** sur les **poivrons farcis**, puis faire rôti au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 2 à 3 minutes. (**REMARQUE** : Surveiller les poivrons pour ne pas les brûler!)



## 3 Faire griller les poivrons

Pendant que le **riz** cuit, placer les **poivrons** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le bas. Badigeonner l'extérieur de **chaque moitié de poivron** de **½ c. à thé** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Faire rôti au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.



## 6 Terminer et servir

Ajouter les **épinards** et les **tomates** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Répartir les **poivrons farcis**, le **reste** du **riz** et la **salade** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!