

Assiettes de bœuf style fajitas

avec crème lime-coriandre et rondelles de patates douces

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Poivron



Oignon rouge



Patate douce



Crème sure



Cheddar, râpé



Épices à enchilada



Lime



Gousses d'ail



Coriandre

BONJOUR ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes à de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Patate douce	340 g	680 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	1
Gousses d'ail	1	2
Coriandre	7 g	7 g
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

    @HelloFreshCA



1 Rôtir les rondelles de patates douces

- Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** des **épices à enchilada**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **bœuf** et bien mélanger.



2 Préparer

- Entre-temps, éplucher, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



5 Préparer la crème lime-coriandre

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, le **zeste de lime**, la **moitié** de la **coriandre**, **½ c. à thé** de **jus de lime** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** des **épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer le **bœuf** dans une assiette.



6 Terminer et servir

- Disposer les **rondelles de patates douces** dans les assiettes en une seule couche. Garnir de **légumes** et de **bœuf**, puis de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!