



Poêlée de riz au bœuf tex-mex avec cheddar et crème à la lime

30 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



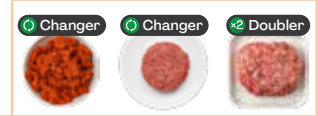
Changer

ou



×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Chorizo, sans boyau 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mélange d'épices
à enchilada
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Salsa de tomates
½ tasse | 1 tasse



Poivron
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bouillon de
poulet en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Crème sure
1 | 2



Lime
1 | 1

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre**, la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Assaisonner le bœuf

- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Saupoudrer le **bœuf** et les **poivrons** du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**, puis de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **salsa**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).

5



Assembler et cuire

- Dans la poêle contenant le **bœuf** et les **poivrons**, ajouter le **riz**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Transférer le **mélange de riz** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Sauter cette étape si l'on utilise une poêle allant au four.)
- Parsemer de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

3



Cuire le bœuf

- **Changer** | **Chorizo, sans boyau**
- **Changer** | **Beyond Meat®**
- ×2 **Doubler** | **Bœuf haché**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. (**CONSEIL** : Utiliser une grande poêle allant au four si l'on en a une.)
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, le **zeste de lime**, le **jus de lime** et **une pincée de sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir la **poêlée de riz au bœuf** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon de crème à la lime**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes Ingrédient

3 | Cuire le chorizo

○ **Changer** | **Chorizo, sans boyau**

Si vous avez choisi le **chorizo**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

3 | Cuire le Beyond Meat®

○ **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **bœuf****.

3 | Cuire le bœuf

×2 **Doubler** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf haché**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de bœuf haché**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.