



# Bol à la patate douce

avec Beyond Meat® et salade de tomates

**FAMILIALE** 40 minutes



Beyond Meat®



Épices à enchiladas



Ail



Patate douce



Tomates raisins



Crème sure



Lime



Riz basmati



Pâte de tomate



Maïs en grains



Mélange printanier

**BONJOUR BEYOND MEAT®!**

*Vous n'arriverez pas à croire que cette protéine à base de plantes n'est pas de la viande!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, papier parchemin, zesteur, bol moyen, petit bol, épluche-légumes, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

### Ingrédients

	4 pers
Beyond Meat®	4
Épices à enchiladas	2 c. à table
Ail	12 g
Patate douce	340 g
Tomates raisins	227 g
Crème sure	¾ tasse
Lime	1
Riz basmati	1 ½ tasse
Pâte de tomate	¼ tasse
Maïs en grains	56 g
Mélange printanier	56 g
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### 1. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne, ajouter **2 ½ tasses d'eau**, puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Retirer du feu. Ajouter le **maïs** et cuire à couvert (sans remuer) jusqu'à l'étape 6.



### 4. CUIRE LE BEYOND MEAT®

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **Beyond Meat®**. Cuire le **Beyond Meat®** en le défaisant en morceaux, puis ajouter l'**ail** et le **reste** des **épices à enchiladas**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croustillant, de 5 à 6 min.



### 2. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Pendant que le **riz** cuit, peler la **patate douce**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **2 c. à table d'huile**, puis saupoudrer de **la moitié** des **épices à enchiladas**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et tendres, de 18 à 20 min.



### 5. FINIR LE BEYOND MEAT®

Dans la même poêle, ajouter la **pâte de tomate** et **¼ tasse d'eau**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le tout épaississe, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu.



### 3. PRÉPARATION

Pendant que les **patates** rôtissent, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **lime**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime** et la **crème sure**, puis **saler** et **poivrer**. Réserver.



### 6. FINIR ET SERVIR

Dans un bol moyen, mélanger les **tomates**, le **mélange printanier** et le **jus de lime**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **patates douces**, de **Beyond Meat®** et de **salade de tomates**. Couronner d'une touche de **crème à la lime**.

## Le souper, c'est réglé!