



Bol taco végétarien

avec Beyond Meat® et riz rouge à la mexicaine

VÉGÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

BONJOUR BEYOND MEAT!

Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!



Beyond Meat®



Crème sure



Tomate Roma



Salade de chou kale



Lime



Oignons verts



Fromage cheddar, râpé



Assaisonnement mexicain



Sauce tomate



Riz basmati



Croustilles de maïs



Ail

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, presse-ail

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Beyond Meat®	2	4
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Tomate Roma	80 g	160 g
Salade de chou kale	113 g	227 g
Lime	1	2
Oignons verts	2	2
Fromage cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Sauce tomate	2 c. à table	4 c. à table
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Ail	6 g	12 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

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. PRÉPARATION

Émincer les **oignons verts**. Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser **la moitié** de la **lime**, puis couper **le reste** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. PRÉPARER LA CRÈME ET LA SALADE

Pendant que le **Beyond Meat®** cuit, fouetter le **jus de lime**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à table d'huile** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers) dans un grand bol. Ajouter la **salade de chou kale** et les **tomates**. Bien mélanger. Dans un petit bol, combiner le **zeste de lime** et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



2. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis **la moitié** de l'**ail**, la **sauce tomate** et le **riz**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter **1 ½ tasse d'eau** (2 ½ tasses pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, réduire 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.



5. FINIR ET SERVIR

Lorsque le **riz** est tendre, en séparer les grains à la fourchette. Incorporer **la moitié** des **oignons verts**, puis **saler** et **poivrer**. Répartir le **riz mexicain** dans les bols. Garnir de **Beyond Meat®**, de **fromage** et de **salade de chou**. Couronner d'une touche de **crème à la lime**. Saupoudrer **du reste d'oignons verts**. Saupoudrer de **croustilles de maïs** en morceaux et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût. Servir avec **le reste de croustilles de maïs**.



3. CUIRE LE BEYOND MEAT®

Pendant que le **riz** cuit, mette **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter le **Beyond Meat®**. Défaire les **boulettes** en bouchées moyennes, puis ajouter l'**assaisonnement mexicain** et **le reste d'ail**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant, de 5 à 6 min. **** Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu.

Le souper, c'est réglé!