



BOL BURRITO AU BŒUF À LA MEXICAINE

avec riz aux haricots noirs et salsa de poivron

PRONTO



BONJOUR CRÈME À LA LIME

Le parfait mélange de crème sure, de zeste de lime et de jus de lime pour couronner ce burrito déconstruit!

TEMPS: 30 MIN



Lanières de bœuf



Haricots noirs



Poivron



Coriandre



Pâte de tomate



Assaisonnement
mexicain



Concentré de
bouillon de légumes



Maïs en grains



Crème sure



Lime



Oignon rouge,
haché



Riz basmati

SORTEZ

- Bol moyen
- Zesteur
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Petit bol
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Passoire
- Huile d'olive ou de canola
- Essuie-tout

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Lanières de bœuf 285 g | 570 g
- Haricots noirs 1 boîte | 2 boîtes
- Poivron 160 g | 320 g
- Coriandre 7 g | 7 g
- Pâte de tomate 1 c. à table | 2 c. à table
- Assaisonnement mexicain 2 c. à table | 4 c. à table
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2
- Maïs en grains 113 g | 227 g
- Crème sure 2 3 c. à table | 6 c. à table
- Lime 1 | 2
- Oignon rouge, haché 56 g | 113 g
- Riz basmati ¾ tasse | 1 ½ tasse

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71 °C/160 °F.



BON DÉPART



« Noircir » consiste à cuire la surface d'une viande ou d'un légume jusqu'à ce qu'elle soit brun foncé. Cette technique fonctionne mieux dans une poêle sèche, sans huile.



1 COMMENCER LE RIZ

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter le **riz** et **1 c. à table de pâte de tomate** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **riz** en soit couvert, de 1 à 2 min.



4 CUIRE LE BŒUF

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis la **moitié du bœuf**. Saupoudrer de la **moitié de l'assaisonnement mexicain**, puis cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.***) Réserver dans une assiette. Répéter avec le **reste de bœuf**, en ajoutant **1 c. à table d'huile** et le **reste de l'assaisonnement mexicain**.



2 PRÉPARATION

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (dbl pour 4 pers) et le(s) **concentré(s) de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, égoutter et rincer les **haricots**. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.



5 PRÉPARER LA CRÈME ET FINIR LA SALSA

Zester et presser la **moitié** de la **lime** (1 lime pour 4 pers). Couper le **reste de la lime** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, le **zeste de lime** et la **moitié du jus de lime**. **Saler et poivrer**. Dans le bol de **salsa**, incorporer le **reste du jus de lime** et la **moitié de la coriandre**. Réserver.



3 COMMENCER LA SALSA

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter le **maïs** et les **poivrons**. Couvrir et cuire en remuant une fois à mi-cuisson jusqu'à ce que les légumes aient « noirci » (soient brun doré foncé), de 4 à 5 min. **Saler et poivrer**. Réserver dans un bol moyen et couvrir pour garder chaud.



6 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Incorporer les **haricots**. Répartir le **riz**, le **bœuf** et la **salsa de poivron** dans les bols. Garnir du **reste de coriandre** et d'une touche de **crème à la lime**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

MIAM!

Toutes les saveurs d'un burrito... dans un bol!

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