



# BOL BURRITO VÉGÉTARIEN À L'ESPAGNOLE

avec avocat et pico de gallo

VÉGÉ



## BONJOUR

### MÉLANGE PAPRIKA-CUMIN-AIL

Olé! Faites voyager vos papilles jusqu'à la côte ibérique avec ces épices typiques de l'Espagne!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 751



Sans-viande haché



Oignons verts



Coriandre



Ail



Crème sure



Riz basmati



Tomates raisins



Avocat



Lime



Maïs en grains



Mélange paprika-cumin-ail

## SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Bol moyen
- Casserole moyenne
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)
- Zesteur
- Petit bol
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Sans-viande haché 1,4,6 340 g | 680 g
- Oignons verts 2 | 4
- Coriandre 10 g | 20 g
- Ail 6 g | 12 g
- Crème sure 2 6 c. à table | 12 c. à table
- Riz basmati ¼ tasse | 1 ½ tasse
- Tomates raisins 113 g | 227 g
- Avocat 1 | 2
- Lime 1 | 1
- Maïs en grains 113 g | 227 g
- Mélange paprika-cumin-ail 1 c. à table | 2 c. à table

## 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 soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 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.



## BON DÉPART



Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.



### 1 PRÉPARATION

**Laver et sécher tous les aliments.\***

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ½ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **lime**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer les **oignons verts**. Hacher finement la **coriandre**. Peler l'**avocat** et le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).



### 2 CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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.



### 3 CUIRE LE SANS-VIANDE

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **sans-viande haché**, le **mélange paprika-cumin-ail** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Cuire le **sans-viande haché** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il soit brun doré et légèrement croustillant, de 5 à 6 min.



### 4 FINIR LE SANS-VIANDE

Dans la même poêle, ajouter le **maïs** et l'**ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **maïs** soit chaud et que l'**ail** soit parfumé, de 2 à 3 min. Retirer du feu et incorporer **la moitié** du **jus de lime**.

### 5 FAIRE LES CONDIMENTS

Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et **la moitié** du **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**. (NOTE: voilà votre crème à la lime!) Dans un bol moyen, combiner les **tomates**, l'**avocat**, **la moitié** des **oignons verts**, **la moitié** de la **coriandre** et **le reste** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**. (NOTE: voilà votre pico de gallo!)

### 6 FINIR ET SERVIR

Lorsque le **riz** est prêt, en séparer les grains à la fourchette et **saler**. Y incorporer **le reste** des **oignons verts**, du **zeste de lime** et de **coriandre**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **mélange de sans-viande** et de **pico de gallo**. Couronner d'une touche de **crème à la lime**.

## SAVOUREUX!

Toutes les saveurs d'un burrito, sans les calories en trop!