

Bol de légumes épicés à la mexicaine

avec Beyond Meat® et riz rouge

VÉGÉ

30 minutes



Beyond Meat®



Crème sure



Lime



Poivron vert



Cheddar, râpé



Assaisonnement mexicain



Sauce tomate



Riz basmati



Ail



Tomate Roma

En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

BONJOUR BEYOND MEAT®

Vous aurez du mal à croire que ce n'est pas de la viande!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Tasses et cuillères à mesurer, microplane/zesteur, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive, petit bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Lime	1	1
Poivron vert	200 g	400 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Ail	6 g	12 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser la **moitié** de la **lime** (lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire le Beyond Meat®

Faire chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **Beyond Meat®**. Défaire les **galettes** en bouchées, puis ajouter l'**assaisonnement mexicain** et le **reste** de l'**ail**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croustillant.** **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **sauce tomate**, le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme. Ajouter **1 ½ tasse d'eau** (2 ½ tasses pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu doux. Faire cuire de 12 à 14 minutes à couvert, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Préparer la crème

Pendant que le **Beyond Meat®** cuit, mélanger dans un petit bol la **crème sure**, **½ c. à thé de zeste de lime**, **1 c. à thé de jus de lime** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Faire cuire les poivrons

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réserver les **poivrons cuits** dans une assiette.



Terminer et servir

Lorsque le **riz** est tendre, séparer les grains à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**. Répartir le **riz** à la **mexicaine** dans les bols. Garnir de **Beyond Meat®**, de **poivrons**, de **tomates** et de **fromage**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!