

Bol mexicain à la patate douce

avec Beyond Meat® et salade de tomates

Végé

40 minutes



Beyond Meat®



Épices à enchilada



Ail



Patates douces



Crème sure



Lime



Riz basmati



Sauce tomate



Maïs en conserve



Mélange printanier



Petites tomates

BONJOUR BEYOND MEAT®

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

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Patates douces	170 g	340 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Lime	1	1
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Maïs en conserve	56 g	113 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 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



Faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Égoutter et rincer le **maïs**. Dans la casserole d'**eau bouillante**, ajouter le **riz** et le **quart du maïs** (utiliser la moitié du maïs pour 4 personnes). Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer du feu.



Faire cuire le Beyond Meat®

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **Beyond Meat®**. Défaire le **Beyond Meat®** en morceaux, puis ajouter l'**ail** et le **reste des épices à enchilada**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croustillant**.



Faire rôtir les patates douces

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié des épices à enchilada**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.



Terminer le Beyond Meat®

Ajouter la **sauce tomate** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant la **garniture au Beyond Meat®**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**. Retirer la poêle du feu.



Préparer et faire la crème à la lime

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



Terminer 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. Garnir des **patates douces**, du **Beyond Meat®** et de la **salade de tomates**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**.

Le repas est prêt!