

Bol taco au bœuf

avec riz basmati et crème à la lime

Familiale

35 minutes



Bœuf haché



Maïs en grains



Assaisonnement mexicain



Riz basmati



Oignons verts



Coriandre



Poivron vert



Tomates Roma



Monterey Jack, râpé



Ail



Crème sure



Lime

BONJOUR BOL STYLE TACO

Tout le monde raffole de ce classique tex-mex réinventé!

D'ABORD

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

Matériel requis

Bol moyen, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Maïs en grains	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	4
Coriandre	7 g	14 g
Poivron vert	200 g	200 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Monterey Jack, râpé	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	1
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.

Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension. À vos casseroles!

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Faire cuire le riz et commencer la préparation

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. 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.



2 Terminer la préparation

Pendant que le **riz** cuit, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Émincer les **oignons verts**. Zester la **lime**, puis la couper en quartiers. Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime** et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



3 Faire cuire le bœuf

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 **bœuf**. Saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée. **** Saler et poivrer**. Réserver dans une assiette.



4 Faire cuire le mélange avec les poivrons

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron**, le **maïs** et l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu et réserver le **mélange avec les poivrons** dans un bol moyen.



5 Assembler le riz style taco

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé et que le **riz** commence à brunir. Ajouter les **oignons verts** et le **mélange avec les poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Remuer jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 1 à 2 minutes.



6 Terminer et servir

Répartir le **mélange de riz style taco** dans les bols. Garnir du **bœuf** et des **tomates**. Saupoudrer de **fromage**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**. Parsemer de **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!