

# 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

*Cette variante d'un classique Tex-Mex est l'ultime plaisir de la famille!*

# D'abord

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

## Matériel requis

Bol moyen, 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	113 g	227 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 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	½ tasse	1 tasse
Ail	6 g	12 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	2
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



## 1 Faire cuire le riz et commencer la préparation

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, 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.



## 4 Faire cuire le mélange de 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**, la **moitié du maïs** (utiliser tout le maïs pour 4 personnes) et l'ail. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les poivrons soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu et réserver le **mélange avec les poivrons** dans un bol moyen.



## 2 Terminer la préparation et faire la crème à la lime

Pendant que le **riz cuit**, évider 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.



## 5 Assembler le riz style taco

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 4) 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 de poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit chaud.



## 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 d'**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**. Égoutter soigneusement et jeter l'excès de gras. Transférer le **bœuf** dans une assiette et réserver.



## 6 Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!