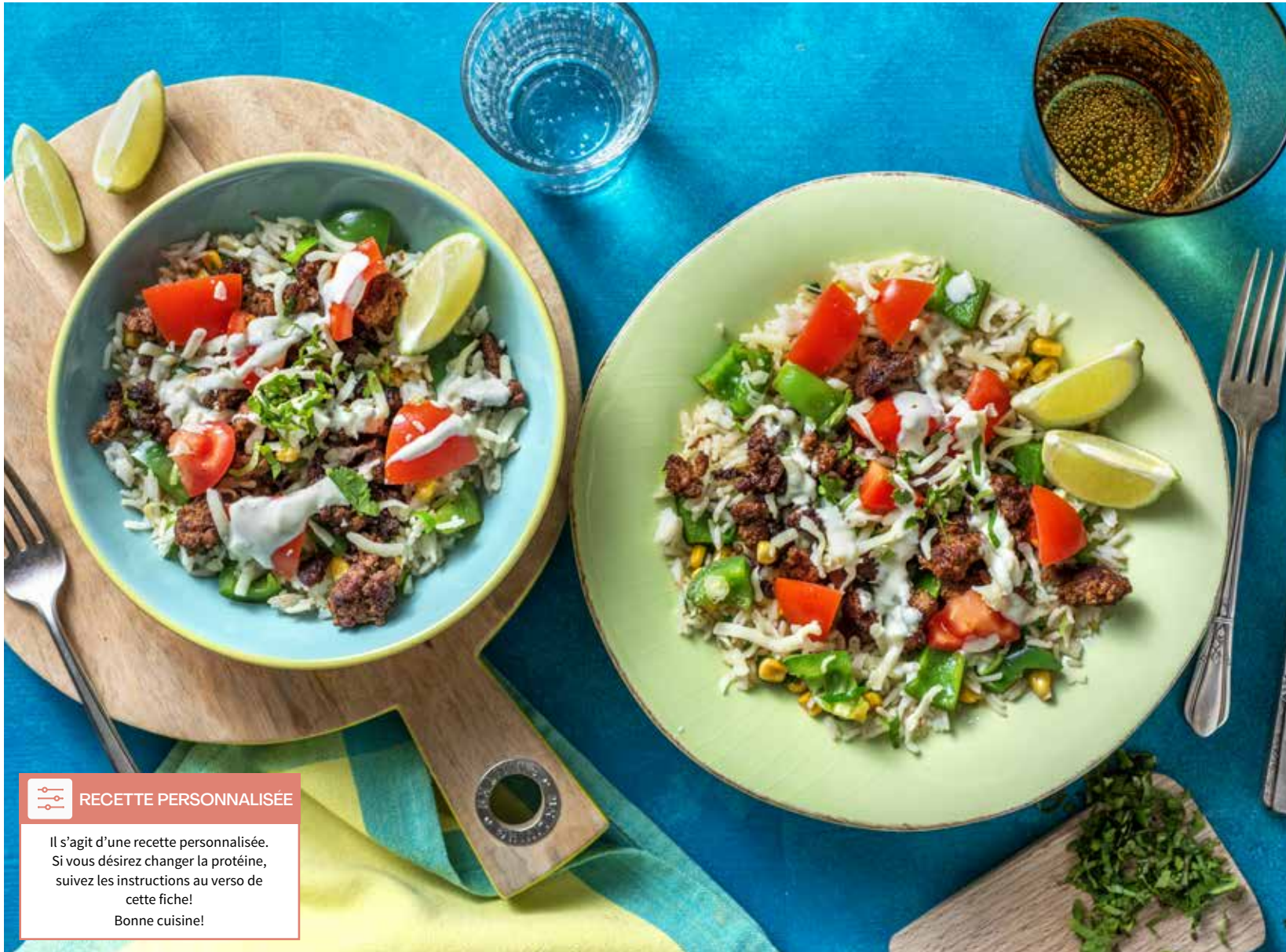


Bols style taco au bœuf

avec riz basmati et crème à la lime

Familiale

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Dinde hachée



Assaisonnement mexicain



Riz basmati



Oignons verts



Coriandre



Poivron vert



Tomate Roma



Monterey Jack, râpé



Gousses d'ail



Crème sure



Lime



Maïs en grains

BONJOUR BOL STYLE TACO

Cette variante d'un classique tex-mex est un régal pour toute la famille!


D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	2
Coriandre	7 g	7 g
Poivron vert	200 g	400 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Gousses d'ail	2	4
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	2
Maïs en grains	1 boîte	1 boîte
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 #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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



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 la tomate en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la coriandre. Émincer les oignons verts. Égoutter et rincer le maïs. Zester la lime, puis la couper en quartiers. Dans un petit bol, ajouter le zeste de lime et la crème sure. Saler et poivrer, puis bien mélanger.



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. 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. Saupoudrer d'assaisonnement mexicain. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Réserver le bœuf dans une assiette.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, faites-la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**.



4 Faire cuire le mélange aux 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 poivrons, la moitié du maïs (utiliser tout le maïs pour 4 personnes) et l'ail. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les poivrons soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu et réserver le mélange aux 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 (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 aux poivrons. Saler et poivrer. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit chaud.



6 Terminer et servir

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

Le repas est prêt!