



# Bol taco végétarien

avec Beyond Meat® et riz rouge à la mexicaine

VÉGÉ

35 minutes



Beyond Meat®



Crème sure



Tomates Roma



Salade de chou frisé



Lime



Cheddar, râpé



Assaisonnement mexicain



Sauce tomate



Riz basmati



Ail

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

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                         | 2 personnes  | 4 personnes   |
|-------------------------|--------------|---------------|
| Beyond Meat®            | 2            | 4             |
| Crème sure              | 6 c. à soupe | 12 c. à soupe |
| Tomates Roma            | 80 g         | 160 g         |
| Salade de chou frisé    | 113 g        | 227 g         |
| Lime                    | 1            | 2             |
| 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          |
| Sucre*                  | ½ c. à thé   | 1 c. à thé    |
| 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.*

—  
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



## Préparer

Émincer les **oignons verts**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Préparer la crème à la lime et la salade

Pendant que **Beyond Meat®** cuit, fouetter le **jus de lime**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans un grand bol. Ajouter la **salade de chou frisé** et les **tomates**. Bien mélanger. Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime** et la **crème sure**. **Saler et poivrer**. Réserver.



## Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis la **moitié** de l'**ail**, la **sauce tomate** et le **riz**. Faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Ajouter **1 ½ tasse d'eau** (2 ½ tasses pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser 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.



## Terminer et servir

Lorsque le **riz** sera tendre, séparer les grains à la fourchette. Incorporer la **moitié** des **oignons verts**, puis **saler et poivrer**. Répartir le **riz à la mexicaine** dans les bols. Garnir de **Beyond Meat®** et saupoudrer de **fromage**. Garnir de **salade de chou frisé** et d'un soupçon de **crème à la lime**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**. Garnir de **croustilles de maïs émiettées** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût. Servir le **reste** des **croustilles de maïs** en accompagnement.

## Le repas est prêt!



## Faire cuire le Beyond Meat®

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une 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**. Retirer la poêle du feu.