

# 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



Oignons verts

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
Oignons verts	2	2
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.*

## 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 et presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). 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 le **Beyond Meat®** cuit, fouetter dans un grand bol le **jus de lime**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). 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** (doubler la quantité pour 4 personnes), 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 le riz

Lorsque le **riz** sera tendre, séparer les grains à la fourchette. Incorporer la **moitié** des **oignons verts**, puis **saler** et **poivrer**.



## 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.



## Terminer et servir

Répartir le **riz à la mexicaine** dans les bols. Garnir de **Beyond Meat®** et parsemer de **fromage**. Couronner de **salade de chou frisé** et d'un soupçon de **crème à la lime**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!