

Bols taco végété

avec Beyond Meat® et riz rouge à la mexicaine

Végé

Épicée

35 minutes



Beyond Meat®



Crème sure



Tomate Roma



Salade de chou



Lime



Cheddar, râpé



Assaisonnement mexicain



Base de sauce tomate



Riz basmati



Oignons verts



Poudre de chipotle



Sel d'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	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Salade de chou	170 g	340 g
Lime	1	2
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	2
Poudre de chipotle 🌶️	¼ c. à thé	½ c. à thé
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
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, 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



Préparer

Émincer les **oignons verts**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



Préparer la salade de chou et la crème à la lime

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** et les **tomates**. Bien mélanger. Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime** et la **crème sure**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



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 **base de sauce tomate** et le **riz**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **eau** ait été absorbée. Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Terminer le riz

Lorsque le **riz** est 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 moyennes, puis ajouter l'**assaisonnement mexicain** et **¼ c. à thé de poudre de chipotle** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croustillant**. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **poivrer**. Retirer la poêle du feu.



Terminer et servir

Répartir le **riz rouge à la mexicaine** dans les bols. Garnir de **Beyond Meat®** et parsemer de **fromage**. Couronner de **salade de chou** 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!