

Bols au bœuf style fajita

avec riz basmati et crème à la lime

30 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



Oignon jaune



Assaisonnement
mexicain



Riz basmati



Oignon vert



Poivron



Tomate Roma



Monterey Jack, râpé



Sel d'ail



Crème sure



Lime

BONJOUR BOL STYLE FAJITA

Ce classique tex-mex réinventé sera un préféré de la famille!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon vert	2	2
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	1
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**, les **oignons** et le **reste** du **sel d'ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu et transférer le **mélange de poivrons et d'oignons** dans un bol moyen.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignons entier pour 4 pers.).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter **¼ c. à thé de zeste de lime**, **1 c. à thé de jus de lime** (doubler les qtés pour 4 pers.) et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Assembler le riz style fajita

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **saler**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé et que le **riz** commence à dorer.
- Ajouter les **oignons verts** et le **mélange de poivrons et d'oignons**. **Saler** et **poivrer**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter l'**assaisonnement mexicain**, la **moitié** du **sel d'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Transférer le **bœuf** dans un grand bol, puis couvrir avec du papier d'aluminium pour garder chaud.

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**. Nul besoin d'égoutter l'excédent de gras.



Terminer et servir

- Répartir le **mélange de riz style fajita** dans les bols. Garnir de **bœuf** et de **tomates**.
- Parsemer de **fromage**.
- Couronner d'un **souffçon** de **crème à la lime**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!