



# Bols burrito végété

avec Beyond Meat® et salsa maison

Végé

Rapido

25 minutes



Beyond Meat®



Riz basmati



Patate douce



Poivron



Tomate Roma



Oignon vert



Lime



Assaisonnement mexicain



Crème sure



Base pour sauce tomate

BONJOUR BEYOND MEAT®

*Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Oignon vert	1	2
Lime	1	1
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



## Préparer et faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** et 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.

4



## Faire cuire le Beyond Meat®

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **Beyond Meat®**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en défaisant le **Beyond Meat®** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant\*\*. Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**, la **base pour sauce tomate** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu et **poivrer**. Couvrir pour garder chaud.

2



## Faire rôtir les patates douces

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **½ c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé de l'assaisonnement mexicain** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 15 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.

5



## Préparer et faire la salsa maison

Pendant que le **Beyond Meat®** cuit, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, la **moitié** des **poivrons**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **jus de lime** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Faire cuire les poivrons

Pendant que les **patates douces** rôtissent, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants et grillés. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver les **poivrons** dans une assiette et les laisser refroidir.

6



## Terminer et servir

Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, le **zeste de lime** et le **reste** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** des **poivrons** et le **reste** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **patates douces**, de **Beyond Meat®** et de **salsa maison**. Napper d'**un soupçon** de **crème à la lime**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

**Le repas est prêt!**