

# Bols burrito végétal

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	80 g	160 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

\*\* 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



## 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.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** et réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min ou 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 le Beyond Meat®

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en le défaisant en morceaux, ou 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 qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu. **Poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



## Rôtir les patates douces

- Entre-temps, peler, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée 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 qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 18 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées, en remuant à mi-cuisson.



## Préparer et faire la salsa maison

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper **toute** la **lime restante** 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 qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Cuire les poivrons

- Entre-temps, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants et grillés, en remuant à l'occasion. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu, puis réserver les **poivrons** dans une assiette et les laisser refroidir.



## 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**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!