

# Bols burrito végétal

avec Beyond Meat® et salsa maison

Végé

Épicée

30 minutes



Beyond Meat®



Riz basmati



Patate douce



Poivron



Tomate Roma



Oignon vert



Lime



Épices à enchilada



Crème sure



Sauce au chipotle

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
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sauce au chipotle 🌶️	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 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.). Porter à ébullition à feu élevé.
- 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 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 défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croustillant\*\*.
- Ajouter le **reste** des **épices à enchilada**, la **sauce au chipotle** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.
- **Poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



## Rôtir les patates douces

- Entre-temps, peler, puis couper les **patates douces** 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 **1 c. à thé d'épices à enchilada** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 18 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.



## Préparer et faire la salsa

- Entre-temps, 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 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, évider, puis couper le **poivron** 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, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants et noircis par endroits. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **poivrons** dans une assiette pour 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 le **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**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!