

Bols burrito végété

avec protéines à base de plantes et salsa maison

Végé

Épicée

35 minutes



Galette à base de plantes



Riz basmati



Patate douce



Poivron



Tomate Roma



Oignon vert



Lime



Pâte tex-mex



Crème sure



Sauce au chipotle

BONJOUR ZESTE DE LIME

Pour rehausser le goût de la crème sure, rien de tel qu'un soupçon de zeste de lime!

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
Galette à base de plantes	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
Pâte tex-mex	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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @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 les protéines à base de plantes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes**.
- Ajouter la **pâte tex-mex**, 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 épaisse légèrement.
- Retirer du feu. **Poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



Rôtir les patates douces

- Entre-temps, éplucher, 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** (doubler la qté 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 mélanger la salsa maison

- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- 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 grillés**, 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**, au goût, 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 grillés par endroits. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu, puis laisser refroidir les **poivrons** dans une assiette.



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 ajouter le **reste** des **poivrons** et le **reste** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **patates douces**, de **protéines à base de plantes** et de **salsa maison**.
- Couronner d'un **souffçon** de **crème à la lime**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!