

Bols de bœuf épicé au chipotle avec riz

Rapido

Épicée

25 Minutes



Bœuf haché



Riz basmati



Poudre de chipotle



Mélange d'épices
sud-ouest



Crème sure



Piment poblano



Patate douce



Lime



Coriandre



Oignon rouge, en
tranches



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud à ce mets!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poudre de chipotle	1 c. à thé	1 c. à thé
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Piment poblano	160 g	320 g
Patates douces	170 g	340 g
Lime	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Oignon rouge, en tranches	113 g	226 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 ¼ c. à thé	2 ½ 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les patates douces et les poblanos

Évider les **piments poblanos**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper les **patates douces** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **piments** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 23 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf** et le **mélange d'épices sud-ouest**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.



Préparer et faire cuire le riz

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. 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 casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la crème au chipotle

Pendant que le **bœuf** cuit, mélanger dans un petit bol la **crème sure**, la **moitié** du **zeste de lime**, **1 c. à soupe de jus de lime**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et **¼ c. à thé de poudre de chipotle**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**.



Faire mariner les oignons

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **¼ tasse d'eau** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Assaisonner de **½ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 2 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient légèrement croquants. Transférer les **oignons** et le **liquide** dans un bol moyen et réserver.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Incorporer le **reste** du **zeste de lime**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes rôtis**, de **bœuf assaisonné**, d'**oignons marinés** et de **coriandre**. Napper de **crème au chipotle**. Presser un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!