

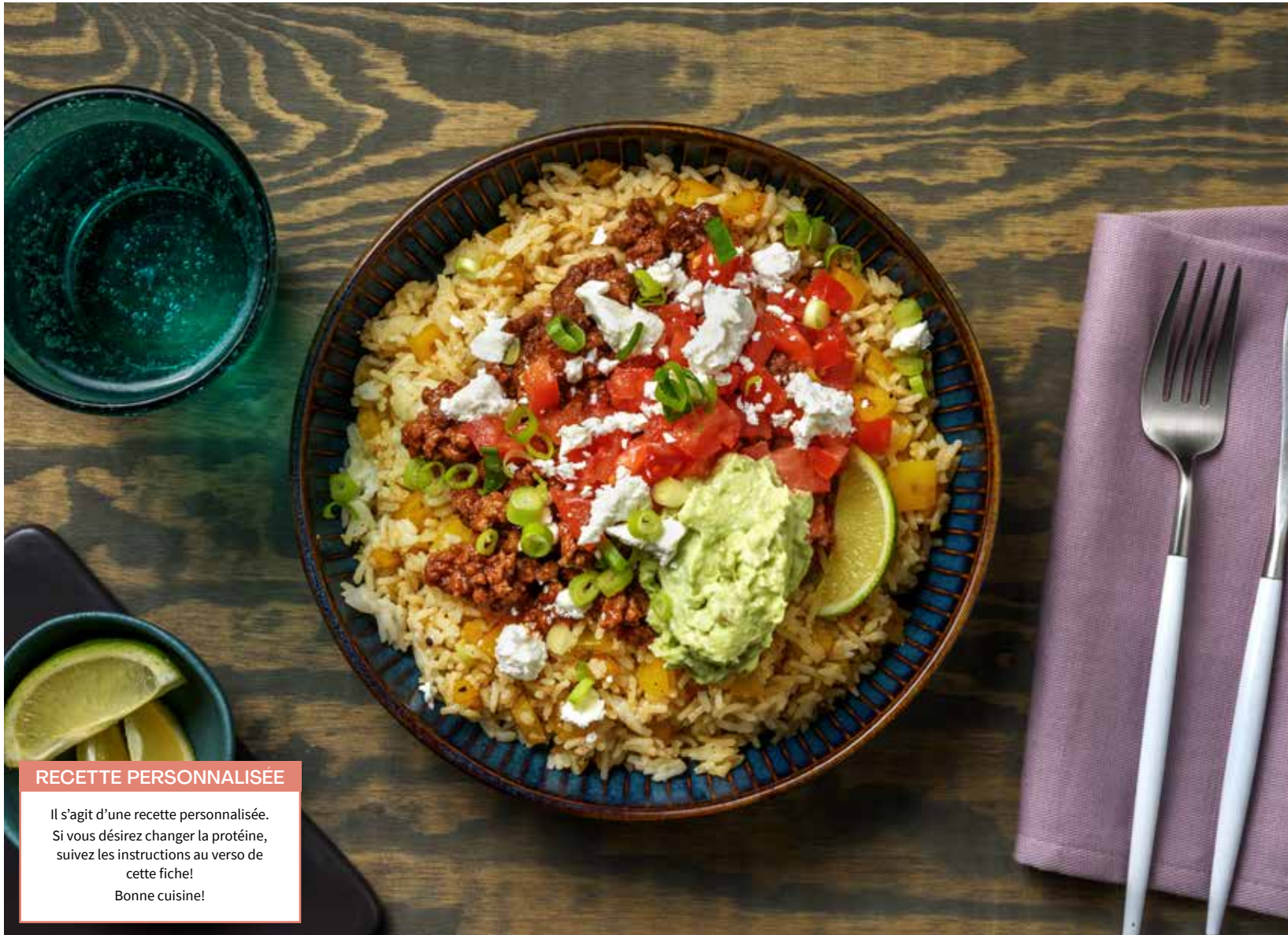
Bols de bœuf tex-mex

avec guacamole et feta

Familiale

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Boeuf haché



Dinde hachée



Guacamole



Salsa de tomates



Poivron



Riz basmati



Épices à enchilada



Oignon vert



Tomate Roma



Lime



Poudre d'ail



Feta, émietté

BONJOUR SALSA DE TOMATES

Idéal comme trempette ou comme base, ce fameux condiment mexicain rehaussera le goût de vos plats!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Salsa de tomates	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Tomate Roma	80 g	160 g
Lime	1	1
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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



Commencer le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, la **moitié** de la **poudre d'ail**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé, 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 poivrons et les oignons verts

- Chauffer la même poêle 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.
- Ajouter les **morceaux blancs des oignons verts**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. **Saler et poivrer**.



Préparer

- Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.
- Couper la **moitié** de la **lime** en quartiers (la lime entière pour 4 pers.).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter les **tomates** dans un bol moyen. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, puis remuer pour enrober.



Terminer le riz

- Dans la poêle contenant les **oignons verts** et les **poivrons**, ajouter le **riz**. Saupoudrer du **reste** des **épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Dans la poêle, ajouter la **salsa**, puis saupoudrer du **reste** de la **poudre d'ail**, de la **moitié** des **épices à enchilada** et de **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer le **bœuf** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**.



Terminer et servir

- **Saler et poivrer** les **tomates**, au goût, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf** et de **tomates**.
- Couronner d'un **souçon** de **guacamole**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!