

Bols de riz façon al pastor

avec protéine à base de plantes, ananas et échalotes marinées

Végé

30 minutes



Galette à base de plantes



Riz basmati



Poivron



Ananas



Tomate Roma



Échalote



Coriandre



Lime



Vinaigre de vin blanc



Purée d'ail



Mélange d'épices à enchilada

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petite casserole, 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
Poivron	160 g	320 g
Ananas	95 g	190 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Échalote	50 g	100 g
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	1
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
Beurre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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



1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **purée d'ail**, **1 ¼ tasse d'eau**, **1 c. à soupe de beurre** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et 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.



4 Préparer la salsa

- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, la **moitié** de la **coriandre** et **½ c. à thé de jus de lime** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



2 Préparer et mariner les échalotes

- Entre-temps, peler, puis couper les **échalotes** en tranches de 0,3 cm (1/8 po).
- Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'eau** et **2 c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Salier**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **échalotes** avec leur **liquide** dans un petit bol.
- Réserver au frigo pour refroidir.



5 Cuire le mélange 'al pastor'

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **ananas**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ananas** commence à ramollir et soit légèrement grillé. Transférer dans une assiette, puis essuyer la poêle avec précaution.
- Remettre la poêle sur le feu. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes à base de plantes** et les **poivrons**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant les galettes en morceaux, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et légèrement grillés**.
- Ajouter l'**ananas**, le **mélange d'épices à enchilada** et **4 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



3 Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Couper l'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).



Terminer et servir

- Égoutter les **échalotes** et jeter la **marinade**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de lime** et le **reste** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **mélange 'al pastor'**, puis de **salsa de tomates** et d'**échalotes marinées**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!