

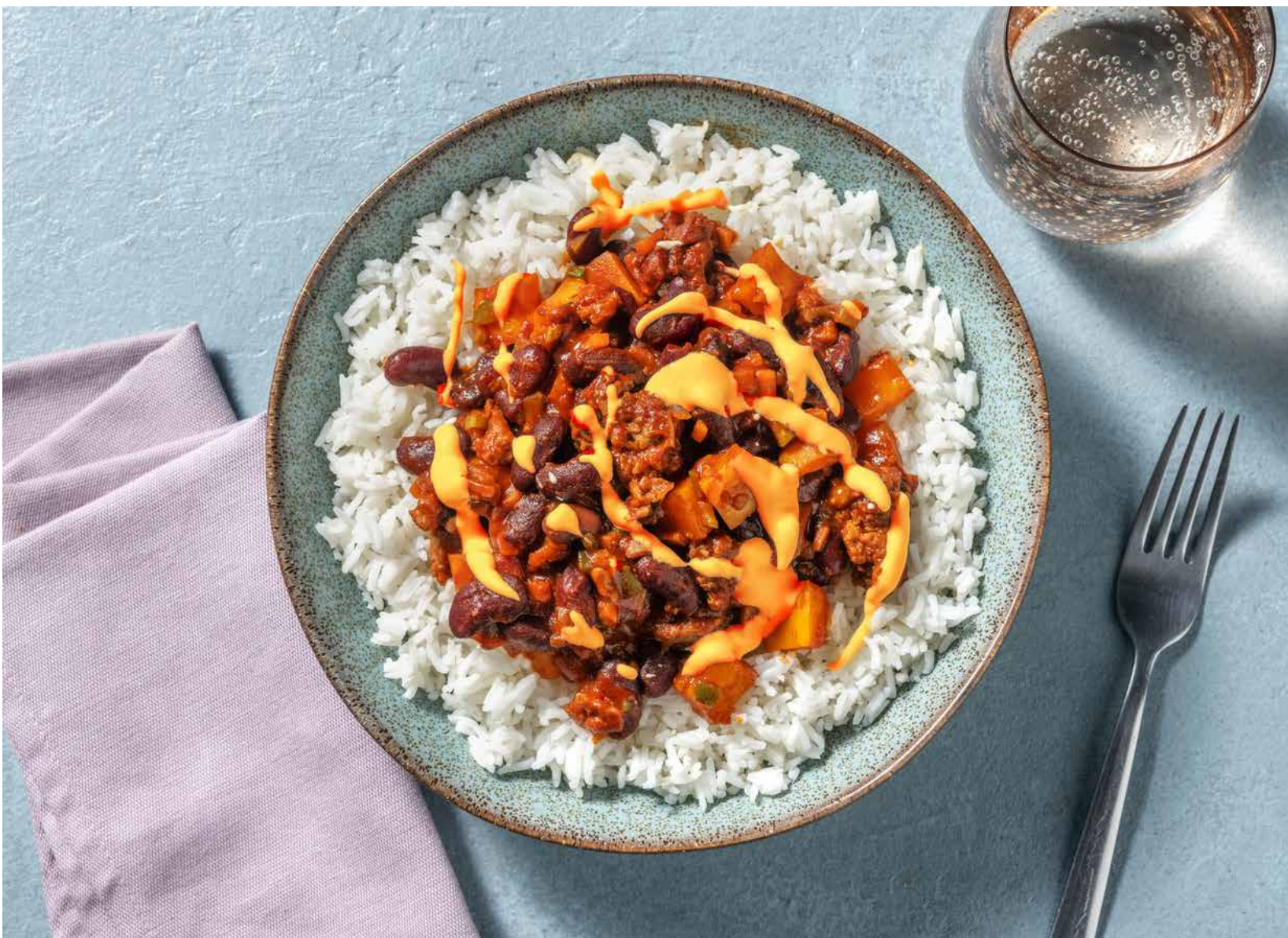
Bols « jambalaya » végétariens épicés

avec Beyond Meat® et mayo épicée

Végé

Épicée

30 minutes



Beyond Meat®



Riz basmati



Poivron



Mirepoix



Jalapeño



Gousses d'ail



Haricots rouges



Sel assaisonné



Base pour sauce tomate



Concentré de bouillon de légumes



Sauce piquante



Mayonnaise

BONJOUR JAMBALAYA

Un plat classique de la Louisiane!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Mirepoix	113 g	227 g
Jalapeno 🌶️	1	2
Gousses d'ail	1	2
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sauce piquante 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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, 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Faire cuire le riz

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **riz**, la **moitié** du **sel assaisonné** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou 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 Faire cuire les légumes

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **mirepoix**, les **poivrons** et **1 c. à soupe de jalapenos**. (**REMARQUE**: Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, en remuant à l'occasion.



2 Préparer et faire la mayo épicée

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis hacher finement le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût moins épicé. (**CONSEIL**: Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)
- Ajouter la **mayonnaise** et la **moitié** de la **sauce piquante** (toute la sauce pour 4 pers.) dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



5 Faire le « jambalaya »

- Ajouter la **base pour sauce tomate**, le **reste** du **sel assaisonné** et le **reste** de l'**ail** à la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter le **Beyond Meat®**, les **haricots**, incluant leur **liquide**, le **concentré de bouillon** et **¾ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.).
- Réduire à moyen-doux et faire cuire de 5 à 7 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, en remuant à l'occasion.



3 Faire cuire le Beyond Meat®

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **Beyond Meat®**. Faire cuire de 4 à 6 min ou jusqu'à ce que les **galettes** soient légèrement croquantes, en les défaisant en morceaux**.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **Beyond Meat®** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** et le « **jambalaya** » dans les bols.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.

Le souper, c'est réglé!