

# Bols style taco au boeuf

avec riz basmati et crème à la lime

Familiale

35 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



Assaisonnement  
mexicain



Riz basmati



Oignon vert



Poivron vert



Tomate Roma



Monterey Jack, râpé



Gousses d'ail



Crème sure



Lime



Mais en conserve

BONJOUR BOL STYLE TACO

Cette variante d'un classique tex-mex est un régal pour toute la famille!

# D'abord

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

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon vert	2	2
Poivron vert	200 g	400 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Gousses d'ail	2	4
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	2
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Faire cuire le riz et commencer la préparation

- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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 le mélange aux poivrons

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **poivrons**, la **moitié** du **maïs** (tout le maïs pour 4 pers.) et l'**ail**. Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu et transférer le **mélange aux poivrons** dans un bol moyen.



## 2 Terminer la préparation et faire la crème à la lime

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Égoutter, puis rincer le **maïs**.
- Zester la **lime**, puis la couper en quartiers.
- Ajouter le **zeste de lime** et la **crème sure** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## 5 Assembler le riz style taco

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**.
- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **riz**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que **tout le liquide** ait été absorbé et que le **riz** commence à brunir, en remuant à l'occasion.
- Ajouter les **oignons verts** et le **mélange aux poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant à l'occasion.



## 3 Faire cuire le bœuf

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée, en le dé faisant en morceaux\*\*. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Réserver le **bœuf** dans une assiette.

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



## 6 Terminer et servir

- Répartir le **riz style taco** dans les bols.
- Garnir de **bœuf** et de **tomates**.
- Parsemer de **fromage**, puis couronner d'un **souçon** de **crème à la lime**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!