

Bols style tacos au chorizo

avec riz aux lentilles rouges et crème à la lime

Découverte

35 minutes



Chorizo, sans boyau



Riz basmati



Salsa de tomates



Tomate Roma



Mélange d'épices à
enchilada



Poivron vert



Cheddar, râpé



Crème sure



Lime



Coriandre



Lentilles rouges



Pâte tex-mex

BONJOUR LENTILLES

Riches en fibres et faibles en glucides, elles sont parfaites pour garnir un bol!

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
Chorizo, sans boyau	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Salsa de tomates	½ tasse	1 tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron vert	200 g	400 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	½	1
Coriandre	7 g	14 g
Lentilles rouges	½ tasse	1 tasse
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	⅓ c. à thé	⅓ 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 joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Commencer le riz aux lentilles

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- À l'aide d'un tamis, rincer et bien égoutter les **lentilles**.
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), le **riz**, le **mélange d'épices à enchilada** et la **moitié** de la **pâte tex-mex**. Cuire de 30 s à 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **salsa**, les **lentilles**, **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.) et **1 ¾ tasse d'eau** (3 tasses pour 4 pers.). **Poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.

4



Cuire le chorizo

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **chorizo**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**.

2



Terminer le riz aux lentilles

- Lorsque l'eau bouillira, réduire à feu doux. Cuire à couvert de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **riz** et les **lentilles** soient tendres et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver. (**REMARQUE** : Les lentilles rendront le riz un peu plus collant.)

5



Cuire les poivrons

- Dans la poêle contenant le **chorizo**, ajouter les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de la **pâte tex-mex**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que les **poivrons** soient légèrement croquants.

3



Préparer et mélanger 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 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, **½ c. à thé de zeste de lime**, **½ c. à thé de jus de lime** et **⅓ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates** et le **reste** du **jus de lime**. Remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz aux lentilles**, ajouter la **moitié** de la **coriandre**, puis séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz aux lentilles** dans les bols. Garnir de **chorizo** et de **poivrons**, puis de **tomates**.
- Couronner d'un **soupçon** de **crème à la lime**.
- Parsemer de **fromage** et du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!