

# Bols taco

avec Beyond Meat® et riz rouge à la mexicaine

Végé

Épicée

35 minutes



Beyond Meat®



Crème sure



Tomate Roma



Poivron



Lime



Cheddar, râpé



Assaisonnement mexicain



Base de sauce tomate



Riz basmati



Oignon vert



Poudre de chipotle



Sel d'ail

BONJOUR BEYOND MEAT®

*Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!*

# D'abord

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Poivron	160 g	320 g
Lime	1	1
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon vert	2	2
Poudre de chipotle 🌶️	¼ c. à thé	½ c. à thé
Sel d'ail	½ c. à thé	1 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- Émincer les **oignons verts**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Zester la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.) Couper la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime** et la **crème sure**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## 4 Cuire le Beyond Meat®

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** d'huile (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **Beyond Meat®**.
- Défaire les **galettes** en bouchées, puis saupoudrer d'**assaisonnement mexicain** et de **¼ c. à thé** de **poudre de chipotle** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange soit légèrement croustillant\*\*. Assaisonner de **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu.



## 2 Commencer le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **base de sauce tomate** et le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et 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.
- Assaisonner le **riz** de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et ajouter les **tomates**.
- Couvrir et réserver.



## 5 Terminer le riz

- Lorsque le **riz** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.
- Incorporer la **moitié** des **oignons verts**, puis **saler et poivrer**, au goût.



## 3 Cuire les poivrons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive 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 souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## 6 Terminer et servir

- Répartir le **riz rouge à la mexicaine** dans les bols. Garnir de **Beyond Meat®** et de **poivrons**.
- Parsemer de **fromage**, puis couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!