

# Bols taco végété

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 pour sauce tomate



Riz basmati



Oignon vert



Poudre de chipotle



Sel d'ail

BONJOUR BEYOND MEAT®

*Vous aurez du mal à croire que ce n'est pas de la viande, mais bien une protéine à base de plante!*

# 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 pour 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

\*\* 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- Émincer les **oignons verts**.
- Couper les **tomates** 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.
- Ajouter le **zeste de lime** et la **crème sure** dans un petit bol. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## 4 Faire cuire le Beyond Meat®

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



## 2 Faire cuire le riz

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



## 5 Terminer le riz

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



## 3 Faire cuire les poivrons

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant souvent.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette, puis 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!