

Bols taco végété

avec Beyond Meat® et riz rouge à la mexicaine

Végé

Épicée

35 minutes



Beyond Meat®



Crème sure



Tomate Roma



Poivron vert



Lime



Cheddar, râpé



Assaisonnement mexicain



Base de sauce tomate



Riz basmati



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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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 vert	200 g	400 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
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'app.

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches 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.



Cuire le Beyond Meat®

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **Beyond Meat®**.
- Défaire les **galettes** en bouchées, puis ajouter l'**assaisonnement mexicain** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poudre de chipotle**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croustillant**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu.



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, 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** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter 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** (1 c. à thé) de **sel d'ail**, puis ajouter les **tomates**.
- Couvrir et réserver.



Terminer le riz

- Lorsque le **riz** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Cuire les poivrons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, 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, puis couvrir pour garder chaud.



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 **souffçon de crème à la lime**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!