

Bols au bœuf style fajita

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!



Bœuf haché



Beyond Meat®



Oignon rouge



Assaisonnement
mexicain



Riz basmati



Oignon vert



Poivron



Tomate Roma



Monterey Jack, râpé



Gousses d'ail



Crème sure



Lime

BONJOUR BOL STYLE FAJITA

Toute la famille raffole de ce classique tex-mex réinventé!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	680 g
Beyond Meat®	2	4
Oignon rouge	113 g	226 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon vert	2	4
Poivron	160 g	320 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	1
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



Faire cuire le riz

- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition.
- Ajouter le **riz**, puis 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.



Faire cuire les légumes

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **poivrons**, les **oignons** et l'**ail**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu et transférer le **mélange de poivrons** dans un bol moyen.



Préparer

- Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper **toute la lime restante** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter **¼ c. à thé de zeste de lime**, **1 c. à thé de jus de lime** (doubler les quant. pour 4 pers.) et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Assembler le riz style fajita

- 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 le **liquide** ait été absorbé et que le **riz** commence à brunir, en remuant à l'occasion.
- Ajouter les **oignons verts** et le **mélange de poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Remuer de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud.



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 défaisant en morceaux**.
- Égoutter avec précaution et jeter l'excédent de gras.
- Ajouter l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer le **bœuf** dans un grand bol. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **galettes** soient croustillantes, en les défaisant en morceaux. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!