



Bols de bœuf style fajita

avec riz basmati et crème à la lime

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Oignon jaune
½ | 1



Assaisonnement mexicain
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon vert
2 | 2



Poivron
1 | 2



Tomate
1 | 2



Monterey Jack, râpé
½ tasse | 1 tasse



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Lime
1 | 1

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition.
- Ajouter le **riz**, 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de lime**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et la **crème sure**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

3



Cuire le bœuf

- [Changer](#) | **Dinde hachée**
- [Changer](#) | **Émincé protéiné**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter l'**assaisonnement mexicain**, la **moitié** du **sel d'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer le **bœuf** dans un grand bol, puis couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.

4



Cuire les poivrons et les oignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **oignons** et le **reste** du **sel d'ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.

5



Assembler le riz style fajita

- Entre-temps, séparer le **riz** à la fourchette et ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis **salier**.
- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé et que le **riz** commence à dorer.

6



Terminer et servir

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

3 | Cuire la dinde

[Changer](#) | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

3 | Cuire l'émincé protéiné

[Changer](#) | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, le cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****. Il n'est pas nécessaire d'égoutter l'excédent de gras.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.