

Poêlée d'orzo fromagée façon tex-mex

avec croustilles de maïs émiettées et crème sure

Familiale

35 minutes



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



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®



Orzo



Poivron



Oignon vert



Cheddar, râpé



Croustilles de maïs



Croustilles de maïs



Base de sauce
tomate



Concentré de
bouillon de bœuf



Assaisonnement
mexicain



Sel d'ail

BONJOUR CHEDDAR

Un fromage terreux et légèrement fort dont les saveurs rehaussent parfaitement de nombreux plats!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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

Plaque à cuisson, bol moyen, grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Orzo	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	1	2
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

Nous joindre

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

@HelloFreshCA

1



Commencer l'orzo

- Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Réserver **¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **moitié** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Couvrir et réserver.

4



Cuire le bœuf et les poivrons

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**, puis le **bœuf** et les **poivrons**. Cuire de 5 à 6 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 le **concentré de bouillon**, la **base de sauce tomate**, le **reste** du **sel d'ail**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et **¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson réservée**. Bien mélanger.

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

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.

5



Cuire la poêlée

- Dans la poêle contenant la viande, ajouter l'**orzo**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer avec précaution le mélange dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Parsemer de **croustilles de maïs émiettées**.
- Parsemer de **fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

3



Émietter les croustilles de maïs

- Couper une extrémité de l'emballage de **croustilles de maïs**. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole, écraser les **croustilles** dans l'emballage jusqu'à l'obtention de morceaux d'environ 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **croustilles émiettées** de **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**. Assaisonner avec **1 c. à thé (2 c. à thé) d'assaisonnement mexicain**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 2 à 3 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croustilles** soient grillées et que l'**assaisonnement** dégage son arôme.

6



Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon de crème sure**.
- Parsemer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!