

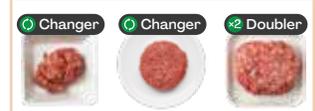


Poêlée d'orzo fromagée au bœuf façon tex-mex

avec croustilles de maïs émiettées et crème sure

Familiale

25 à 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

ou

x2 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)

Dinde hachée 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



- Bœuf haché
250 g | 500 g
- Orzo
170 g | 340 g
- Poivron
1 | 2
- Oignon vert
1 | 2
- Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse
- Crème sure
1 | 2
- 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
- Bébés épinards
28 g | 56 g

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 l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À 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 qu'il fonde. Couvrir et réserver.

2



Préparer

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

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**.
- Saupoudrer de **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.

4



Cuire le bœuf et les poivrons

↻ Changer | **Dinde hachée**

↻ Changer | **Beyond Meat®**

×2 Doubler | **Bœuf haché**

- 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.

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

5



Cuire la poêlée

- À la poêle contenant la **viande**, ajouter l'**orzo** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, 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**, puis de **fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

6



Terminer et servir

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

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

4 | Cuire le dinde et les poivrons

↻ Changer | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.

4 | Cuire le Beyond Meat® et les poivrons

↻ Changer | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, de 5 à 6 min**. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.

4 | Cuire le bœuf et les poivrons

×2 Doubler | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf haché**. Cuire par étape, au besoin.