



Bols de riz chipotle à base de plantes

avec Beyond Meat® et garnitures arc-en-ciel

Végé

25 minutes

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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)



Beyond Meat®
2 | 4



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Sauce ranch à base de plantes
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce au chipotle
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices sud-ouest
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Chou rouge, émincé
56 g | 112 g



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Tomate
1 | 2



Vinaigre de riz assaisonné
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Maïs en grains
113 g | 227 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 le riz

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié du bouillon de légumes en poudre**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre à base de plantes** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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



Mariner le chou

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole le **chou**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve et que le **chou** ramollisse légèrement.
- Retirer du feu. Transférer le **chou** avec sa **marinade** dans un bol moyen.
- Laisser refroidir au frigo.

3



Préparer

- Émincer les **oignons verts**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). **Saler et poivrer** directement sur la planche à découper.
- Dans un petit bol, mélanger la sauce au chipotle et la **sauce ranch à base de plantes**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

4



Cuire le Beyond Meat® et le maïs

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes Beyond Meat®**. Cuire de 1 à 2 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer.
- Ajouter le **maïs**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant souvent et en continuant de défaisant les **galettes**, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes**.
- Retirer du feu. Ajouter le **mélange d'épices sud-ouest**, le **reste du bouillon de légumes en poudre** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.

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

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Égoutter le **chou mariné**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **Beyond Meat®**, de **chou mariné** et de **tomates**.
- Arroser d'**un filet de sauce chipotle-ranch** et parsemer du **reste des 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 bœuf et le maïs

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** puis le **bœuf** et le **maïs**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Continuer le reste de la recette comme indiqué.