

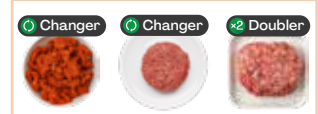


Bols de bœuf style fajita

avec riz basmati et crème à la lime

Familiale

20 à 30 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

Chorizo, sans boyau 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Oignon jaune
1 | 1



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



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Oignon vert
2 | 2



Poivron
1 | 2



Tomate
1 | 2



Monterey Jack, râpé
1/2 tasse | 1 tasse



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Crème sure
1 | 2



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.

- À une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **⅛ 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). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- À 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](#) | [Chorizo, sans boyau](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

[Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- 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**.
- À 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 **mélange de 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.

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

3 | Cuire le chorizo

[Changer](#) | [Chorizo, sans boyau](#)

Si vous avez choisi le **chorizo**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

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

3 | Cuire le chorizo

[Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

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