



Bols au bœuf BBQ et au fromage

avec maïs grillé au beurre et riz

Familiale

30 à 40 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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)

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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Riz étuvé
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon vert
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Sauce ranch
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange
printanier
56 g | 113 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 le **riz**, **¾ c. à thé** (1 ½ c. à thé) de **sel d'ail** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Griller le maïs

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **maïs** avec un essuie-tout.
- Ajouter le **maïs** à la poêle sèche. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **grains** soient doré foncé par endroits.
- Transférer dans une assiette.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.

4



Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Lorsque le **maïs** sera grillé, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 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, si désiré.
- Ajouter les **oignons verts** et l'**assaisonnement BBQ**, puis **poivrer** et saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Assaisonner le bœuf et assembler la salade

- Ajouter la **sauce BBQ** dans la poêle, puis remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **bœuf** soit enrobé. Retirer du feu.
- Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et la **moitié** du **cheddar**.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette ranch**, puis bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **maïs** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** au **maïs** dans les bols. Garnir de **bœuf** et de **salade**.
- Parsemer du **reste** du **cheddar**.

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

4 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

4 | 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, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****. Ne pas égoutter l'excédent de gras.

4 | Cuire le bœuf

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

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

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