



Bols de riz au chipotle à base de plantes

avec Beyond Meat® et garnitures arc-en-ciel

Végé

25 minutes

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

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)



Beyond Meat®
2 | 4



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



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



Mayo à base de
plantes
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

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 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 **¼ 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. Laisser mijoter 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 à 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 **moitié** de la **mayonnaise à base de plantes** (toute la qté pour 4 pers.). **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.

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 crémeuse au chipotle** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

4 | Cuire le bœuf et le maïs

Changer | Bœuf haché

Si vous avez choisi le **bœuf**, lorsque la poêle est chaude, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et le **maïs**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent et en défaisant le **bœuf** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant et entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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