



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)

Chorizo, sans boyau 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



Jeunes 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.

Nous rejoindre Appelez-nous (855) 272-7002 | Visitez-nous [HelloFresh.ca](https://www.hellofresh.ca) | Suivez-nous @HelloFreshCA

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Cuire l'orzo

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

- Dans 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 les **pâtes** soient tendres.
- 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.

4



Cuire le bœuf et les poivrons

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

[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 les **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.

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**.

5



Cuire la poêlée

- Dans 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.

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.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

4 | Cuire le chorizo et les poivrons

[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****.

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 le **bœuf**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les galettes en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

4 | Cuire le bœuf et les poivrons

[*2 Doubler](#) | **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 en plusieurs étapes, au besoin.

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