



Bols de bœuf acidulés avec mayo aux herbes

Familiale

30 à 40 minutes



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)

Chorizo, sans
boyaux
250 g | 500 g

Tofu
1 | 2

Bœuf haché
500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mélange d'épices
à enchilada
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon rouge
1 | 2



Poivron
1 | 2



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Lime
1 | 2



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Courgette
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse |
1 ½ tasse



Oignon vert
2 | 4

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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**, 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. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis trancher finement l'**oignon**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **courgettes**, les **oignons** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Salier** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le bœuf

- [Changer](#) | [Chorizo](#)
- [Changer](#) | [Tofu](#)
- *2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Chauffer la même poêle 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 le **reste** du **mélange d'épices à enchilada**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

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

5



Préparer l'ail à la lime

- Entre-temps, ajouter à un petit bol la **mayonnaise**, la **moitié** des **oignons verts**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette et **salier**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes**, puis de **bœuf** et de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon d'ail à la lime**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- 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

4 | Cuire le chorizo

○ [Changer](#) | [Chorizo](#)

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

4 | Cuire le tofu

○ [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout puis l'émietter en morceaux de la taille de petits pois. À la poêle chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.

4 | Cuire le bœuf

*2 [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.