



# Bols burrito végété

avec protéines à base de plantes et salsa maison

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 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)



 Galette à base de plantes  
2 | 4

 Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse

 Patate douce  
1 | 2

 Poivron  
1 | 2

 Tomate  
2 | 4

 Oignon vert  
1 | 2

 Lime  
1 | 1

 Pâte tex-mex  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

 Crème sure  
1 | 2

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Rôtir les patates douces

+ Ajouter | Crevettes

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 18 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.

3



### Cuire les poivrons

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants et grillés par endroits. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu, puis laisser refroidir les **poivrons** dans une assiette.

4



### Cuire les protéines à base de plantes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes\*\*.
- Ajouter la **pâte tex-mex**, le mélange de **sauce au chipotle** et **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

5



### Préparer et mélanger la salsa maison

- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, la **moitié** des **poivrons grillés**, la moitié des **oignons verts**, la **moitié** du **jus de lime** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, le **zeste de lime** et le **reste** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** des **poivrons** et le **reste** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **patates douces**, de **protéines à base de plantes** et de **salsa maison**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de lime**, si désiré.

## 2 | Rôtir les patates douces et cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Retirer du feu, puis transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **poivrons** à l'étape 3.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les bols de **crevettes**.

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