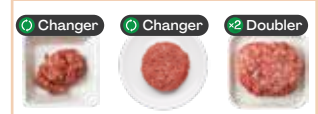




Poêlée de riz au bœuf tex-mex avec cheddar et crème à la lime

Familiale

25 à 35 minutes



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

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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)



Bœuf haché
250 g | 500 g



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



Salsa de tomates
½ tasse | 1 tasse



Poivron
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Crème sure
1 | 2



Lime
1 | 1



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

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 la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre**, la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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.

4



Terminer le bœuf

- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement.
- Saupoudrer le **bœuf** et les **poivrons** du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**, puis de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **salsa** et le **concentré de bouillon de poulet**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).

5



Assembler et cuire

- Ajouter le **riz** cuit dans la poêle contenant le **bœuf** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Transférer le **mélange de riz** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Sauter cette étape si l'on utilise une poêle allant au four.)
- Parsemer de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

3



Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

[*2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. (**CONSEIL** : Utiliser une grande poêle allant au four si l'on en a une.)
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, le **zeste de lime**, le **jus de lime** et **une pincée** de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir la **poêlée de riz** au **bœuf** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**.

3 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis les **galettes Beyond Meat®**. Cuire le **Beyond Meat®** de 5 à 6 min de la même façon que le **bœuf**, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

3 | Cuire le bœuf

[*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.