

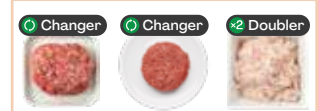


Bols burrito au poulet

avec pico de gallo et riz aux oignons verts

Familiale

20 à 30 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)

Boeuf haché 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Poulet haché* 500 g | 1000 g



Poulet haché*
250 g | 500 g



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Tomate
2 | 4



Lime
1 | 2



Maïs en grains
341 ml | 341 ml



Crème sure
1 | 2



Guacamole
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Assaisonnement
mexicain
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, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, 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



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Émincer l'**oignon vert** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Égoutter et rincer le **maïs**, puis le sécher avec un essuie-tout. (**REMARQUE** : Si le maïs est en conserve, en utiliser seulement la moitié pour 2 pers. Réserver le reste pour une autre création.)

3



Cuire le poulet

- 🔄 [Changer](#) | **Bœuf haché**
- 🔄 [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- ✖2 [Doubl](#) | **Poulet haché**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.

4



Assaisonner le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter le **maïs**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré.
- Réduire à feu moyen. Ajouter l'**assaisonnement mexicain**, la **purée d'ail** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Retirer du feu.

5



Préparer les condiments

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **crème sure**, la **moitié** du **jus de lime** et la **moitié** du **zeste de lime**. (**REMARQUE** : C'est votre crème à la lime.)
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, les **morceaux blancs** des **oignons verts** et le **reste** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre pico de gallo.)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** du **zeste de lime** et le **reste** des **oignons verts**. **Saler**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **mélange de poulet** et du **pico de gallo**.
- Couronner d'un **souffçon** de **crème à la lime** et de **guacamole**.

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.

3 | Cuire le bœuf

- 🔄 [Changer](#) | **Bœuf haché**

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

3 | Cuire le Beyond Meat®

- 🔄 [Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

3 | Cuire le poulet

- ✖2 [Doubl](#) | **Poulet haché**

Si vous avez doublé le **poulet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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