



# Bols de riz au chipotle

avec Beyond Meat® et garnitures arc-en-ciel

Végé

25 minutes

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

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)



Beyond Meat®  
2 | 4



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Sauce au chipotle  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Mélange d'épices  
sud-ouest  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Chou rouge,  
émincé  
56 g | 112 g



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



Oignon vert  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Vinaigre de riz  
assaisonné  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Mayonnaise à base  
de plantes  
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, 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.
- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **bouillon de légumes en poudre**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre à base de plantes** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, 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



### Mariner le chou

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole le **chou**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve et que le **chou** ramollisse légèrement.
- Retirer du feu. Transférer le **chou** avec sa **marinade** dans un bol moyen.
- Laisser refroidir au frigo.

3



### Préparer

- Émincer les **oignons verts**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). **Saler** et **poivrer** directement sur la planche à découper.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce au chipotle** et la **moitié** de la **mayonnaise à base de plantes** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



### Cuire le Beyond Meat® et le maïs

[Changer](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes Beyond Meat®**. Cuire de 1 à 2 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer.
- Ajouter le **maïs**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant souvent et en continuant de défaisant les **galettes**, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et légèrement croustillantes\*\*.
- Retirer du feu. Ajouter le **mélange d'épices sud-ouest**, le **reste** du **bouillon de légumes en poudre** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

5



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Égoutter le **chou mariné**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **Beyond Meat®**, de **chou mariné** et de **tomates**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce crémeuse au chipotle** et parsemer du **reste** des **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 bœuf et le maïs

[Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **Beyond Meat®\*\***.

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