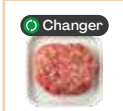


Ragoût de chorizo façon tex-mex

avec orzo, feta et croustilles de maïs émiettées

Soirée cinéma 35 minutes



Boeuf haché
250 g | 500 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)



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g



Orzo
170 g | 340 g



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
1 | 1



Jeunes épinards
113 g | 227 g



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Croustilles de maïs
85 g | 170 g



Bouillon de poulet en poudre
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pâte tex-mex
1 c. à soupe | 2 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 l'orzo

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses** d'eau et **1 c. à thé** de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)

3



Commencer le ragoût

🔄 [Changer](#) | [Bœuf hache](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **chorizo**, les **oignons**, les **poivrons** et la **pâte tex-mex**. Cuire de 4 à 5 min, en défaitsant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **tomates broyées**, le **bouillon de poulet en poudre**, **1 1/2 tasse** (2 1/2 tasses) d'eau, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de sel et **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de sucre.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et que le bouillon épaisse légèrement.

4



Terminer le ragoût

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter le **mélange de chorizo**, les **épinards** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Émietter les croustilles de maïs (facultatif)

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, découper un coin de l'emballage de **croustilles de maïs** pour laisser sortir l'air. Avec les mains, écraser les **croustilles de maïs** dans leur emballage pour les réduire en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis des **croustilles broyées**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **croustilles de maïs** soient légèrement grillées. Retirer du feu. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

6



Terminer et servir

- **Salier** et **poivrer** le **ragoût**, puis le répartir dans les bols. Parsemer de **croustilles de maïs** et de **feta émiettés**.

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 | Commencer le ragoût

🔄 [Changer](#) | [Bœuf hache](#)

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

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