



# Bols de riz et de bœuf barbecue au fromage super rapides

avec échalotes frites

15 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)

🔄 Changer



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Riz au jasmin  
⅓ tasse | 1 ½ tasse



Sauce BBQ  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Assaisonnement BBQ  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Cheddar, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Poivron vert  
1 | 2



Oignon jaune, haché  
56 g | 113 g



Échalotes frites  
28 g | 56 g



Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2



Oignon vert  
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes | 4 personnes

1



### Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel, puis 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** et le **concentré de bouillon** 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 les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Émincer les **oignons verts**.

3



### Cuire le bœuf et les légumes

🔄 Changer | **Dinde hachée**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**, les **oignons jaunes** et les **poivrons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter. Ajouter l'**assaisonnement BBQ** et la **moitié** de la **sauce BBQ**.
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** et les **oignons verts**. **Saler** et séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **mélange de bœuf**, de **fromage** et d'**échalotes frites**.
- Arroser du **reste** de la **sauce BBQ**.

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 la dinde et les légumes

🔄 Changer | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**\*\*. Ne pas tenir compte des instructions concernant l'égouttage de l'excédent de gras.