



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

Familiale

25 à 35 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

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



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



Coriandre
7 g | 14 g

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. Cuire 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, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

3



Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- 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**.

4



Assaisonner 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** et 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**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement.

5



Assembler et cuire

- Dans la poêle contenant le **bœuf** et les **poivrons**, ajouter le **riz** cuit. **Saler** et **poivrer**, 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 portions). (**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.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, le **zeste de lime**, le jus de **lime**, la **moitié** de la **coriandre** et **une pincée** de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, si désiré. Bien mélanger.
- Répartir la **poêlée de riz** au **bœuf** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

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

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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