

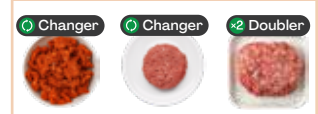


# Poêlée d'orzo fromagée au bœuf façon tex-mex

## avec croustilles de maïs émiettées et crème sure

Familiale

30 à 40 minutes



Chorizo, sans boyau 250 g | 500 g    Beyond Meat® 2 | 4    Bœuf haché 500 g | 1000 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)



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Orzo  
170 g | 340 g



Poivron  
1 | 2



Oignon vert  
1 | 2



Cheddar, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Crème sure  
1 | 2



Croustilles de maïs  
85 g | 170 g



Base de sauce tomate  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Concentré de bouillon de bœuf  
2 | 4



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



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Jeunes épinards  
28 g | 56 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.

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

1



### Cuire l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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 portions). 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 que l'**orzo** soit tendre.
- Réserver **¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **moitié du sel d'ail** et **1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'il fonde. Couvrir et réserver.

2



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

3



### Émietter les croustilles de maïs

- Couper une extrémité de l'emballage de **croustilles de maïs**. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole, écraser les **croustilles** dans l'emballage jusqu'à l'obtention de morceaux d'environ 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **croustilles émiettées** de **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**.
- Saupoudrer de **1 c. à thé (2 c. à thé) d'assaisonnement mexicain**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 2 à 3 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croustilles** soient grillées et que les épices dégagent leur arôme.

4



### Cuire le bœuf et les poivrons

[Changer](#) | **Chorizo, sans boyau**

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

**\*2 Doubler** | **Bœuf haché**

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**, puis le **bœuf** et les **poivrons**.
- Cuire de 5 à 6 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 le **concentré de bouillon**, la **base de sauce tomate**, le **reste du sel d'ail**, le **reste de l'assaisonnement mexicain** et **¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson réservée**. Bien mélanger.

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

5



### Cuire la poêlée

- Dans la poêle contenant la **viande**, ajouter l'**orzo** et les **épinards**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer avec précaution le mélange dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 portions.)
- Parsemer de **croustilles de maïs émiettées** et de **fromage**.
- Rôtir au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

6



### Terminer et servir

- Répartir la poêlée d'**orzo** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon de crème sure**.
- Parsemer de **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

#### Pour 6 portions

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 chorizo et les poivrons

[Changer](#) | **Chorizo, sans boyau**

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

### 4 | Cuire le Beyond Meat® et les poivrons

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire de 5 à 6 min de la même façon que le **bœuf**, en brisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

### 4 | Cuire le bœuf et les poivrons

**\*2 Doubler** | **Bœuf haché**

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