



Bols de bœuf tex-mex

avec crème sure et feta

Familiale

25 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



Crème sure
1 | 2



Salsa de tomates
½ tasse | 1 tasse



Poivron
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange d'épices à enchilada
8 g | 16 g



Tomate
1 | 2



Lime
½ | 1



Poudre d'ail
2 g | 4 g



Feta, émietté
½ tasse | 1 tasse



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 le **riz**, la **moitié** de la **poudre d'ail**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **moitié** de la **lime** (la lime entière) en quartiers.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter les **tomates** dans un bol moyen. Arroser du **jus d'un quartier de lime**, puis remuer pour enrober.

3



Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Dinde hachée**

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**.
- 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.
- Dans la poêle, ajouter la **salsa**, puis saupoudrer du **reste** de la **poudre d'ail**, de la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada** et de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer le **bœuf** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire les poivrons

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.

5



Assembler le riz

- Dans la poêle contenant les **poivrons**, ajouter le **riz**. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- **Saler** et **poivrer** les **tomates**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf** et de **tomates**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis parsemer de **feta**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**.

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.

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****. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter l'excédent de gras.

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

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