



Beyond Meat® et sauce aux légumes

avec riz au jasmin au beurre

Végé

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

×2 Doubler



Beyond Meat®

4 | 8



Beyond Meat®
2 | 4



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Échalotes frites
28 g | 56 g



Champignons
113 g | 227 g



Oignon, haché
56 g | 113 g



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignons verts
2 | 4



Farine tout usage
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4

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.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**ail**.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail** et le **riz**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, puis 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, trancher finement les **champignons**.
- Émincer les **oignons verts**.

3



Cuire les galettes de Beyond Meat®

*2 Doubler | Beyond Meat®

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes Beyond Meat®**.
- Cuire de 5 à 6 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient croustillantes**.
- **Saler et poivrer**, puis transférer les **galettes Beyond Meat®** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.
- Essuyer soigneusement la poêle.

4



Cuire les champignons

- Chauffer la même poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons** et les **oignons**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

5



Préparer la sauce

- Saupoudrer les légumes de farine. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et le **bouillon de légumes en poudre**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre à base de plantes** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler et poivrer**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir des **galettes** et napper de **sauce aux champignons**.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** des **oignons verts**.

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

3 | Cuire les galettes de Beyond Meat®

*2 Doubler | Beyond Meat®

Si vous avez doublé les **galettes de Beyond Meat®**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de galettes de Beyond Meat®**. Cuire par étape, au besoin.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.