

Protéine personnalisable Ajouter

Bols au bœuf BBQ et au fromage

avec maïs grillé au beurre et riz

Familiale

(C) Changer

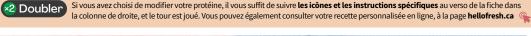
25 à 35 minutes





boyau **250 g | 500 g**







Bœuf haché



250 g | 500 g



2 c. à soupe



Sauce BBQ 4 c. à soupe



8 c. à soupe

3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Oignon vert



1 | 2





Tomate



1 | 2

Cheddar, râpé 1/2 tasse | 1 tasse



1 c. à thé 2 c. à thé



Vinaigrette ranch 2 c. à soupe 4 c. à soupe



printanier 56 g | 113 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. Matériel | Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le riz, 34 c. à thé (1 ½ c. à thé) de sel d'ail et 1 1/4 tasse (2 1/2 tasses) d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.



Griller le maïs

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le maïs avec un essuie-tout.
- Ajouter le **maïs** à la poêle sèche. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les grains soient brun foncé par endroits.
- Transférer dans une assiette.



- Entre-temps, couper la tomate en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Émincer l'oignon vert.



4 | Cuire l'émincé protéiné

indique de cuire et de servir le **bœuf****.

🗘 Changer | Chorizo, sans boyau Si vous avez choisi le **chorizo**, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 personnes

Unités de

mesure à

chaque étape ^{2 personnes}

4 | Cuire le chorizo

Changer | Émincé protéiné

Si vous avez choisi l'émincé protéiné, le cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir en suivant les même instructions que celles pour le **bœuf****. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.



Cuire le bœuf

🗘 Changer | Chorizo, sans boyau

🔘 Changer | Émincé protéiné 🕽

- Lorsque le **maïs** sera grillé, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 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, si désiré.
- Ajouter les **oignons verts** et l'assaisonnement BBQ, puis poivrer et saupoudrer du reste du sel d'ail.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Assaisonner le bœuf et assembler la salade

- Ajouter la sauce BBQ dans la poêle, puis remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **bœuf** soit enrobé. Retirer du feu.
- Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, le mélange printanier et la moitié du cheddar.
- Arroser d'un filet de vinaigrette ranch, puis remuer pour enrober.
- Saler et poivrer, au goût.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le maïs et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre, puis séparer les grains à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz au maïs** dans les bols. Garnir de **bœuf** et de **salade**.
- Parsemer du reste du cheddar.



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