



Bols au bœuf BBQ et au fromage

avec maïs grillé au beurre et riz

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Boeuf haché
250 g | 500 g



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



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Riz étuvé
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon vert
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



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



Mélange 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.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **¾ c. à thé** (1 ½ c. à thé) de **sel d'ail** 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 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.

2



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.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.

4



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.

5



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.

6



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**.

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

4 | Cuire le chorizo

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

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

4 | Cuire l'émincé protéiné

[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 mêmes instructions que celles pour le **bœuf****. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.

** 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.