



Bols burrito au poulet

avec pico de gallo et riz aux oignons verts

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

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné à base de plantes

200 g | 400 g



Poulet haché
250 g | 500 g



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Tomate
2 | 4



Lime
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 227 g



Crème sure
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Guacamole
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



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

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, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

3



Cuire le poulet

Changez | **Bœuf haché**

Changez | **Émincé protéiné**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.

4



Assaisonner le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter le **maïs**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré.
- Réduire à feu moyen. Ajouter l'**assaisonnement mexicain**, la **purée d'ail** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**, puis remuer.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Retirer du feu.

5



Préparer les condiments

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **crème sure**, la **moitié** du **jus de lime** et la **moitié** du **zeste de lime**. (**REMARQUE** : C'est votre crème à la **lime**.)
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, les **morceaux blancs** des **oignons verts** et le **reste** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre pico de gallo.)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** du **zeste de lime** et le **reste** des **oignons verts**. **Saler**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **mélange de poulet** et du **pico de gallo**.
- Couronner d'un **souffçon** de **crème à la lime** et de **guacamole**.

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

3 | Cuire le bœuf

Changez | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet****.

3 | Cuire l'émincé protéiné

Changez | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le faire cuire de 6 à 8 min, en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet****.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** 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.