

Bols burrito végété

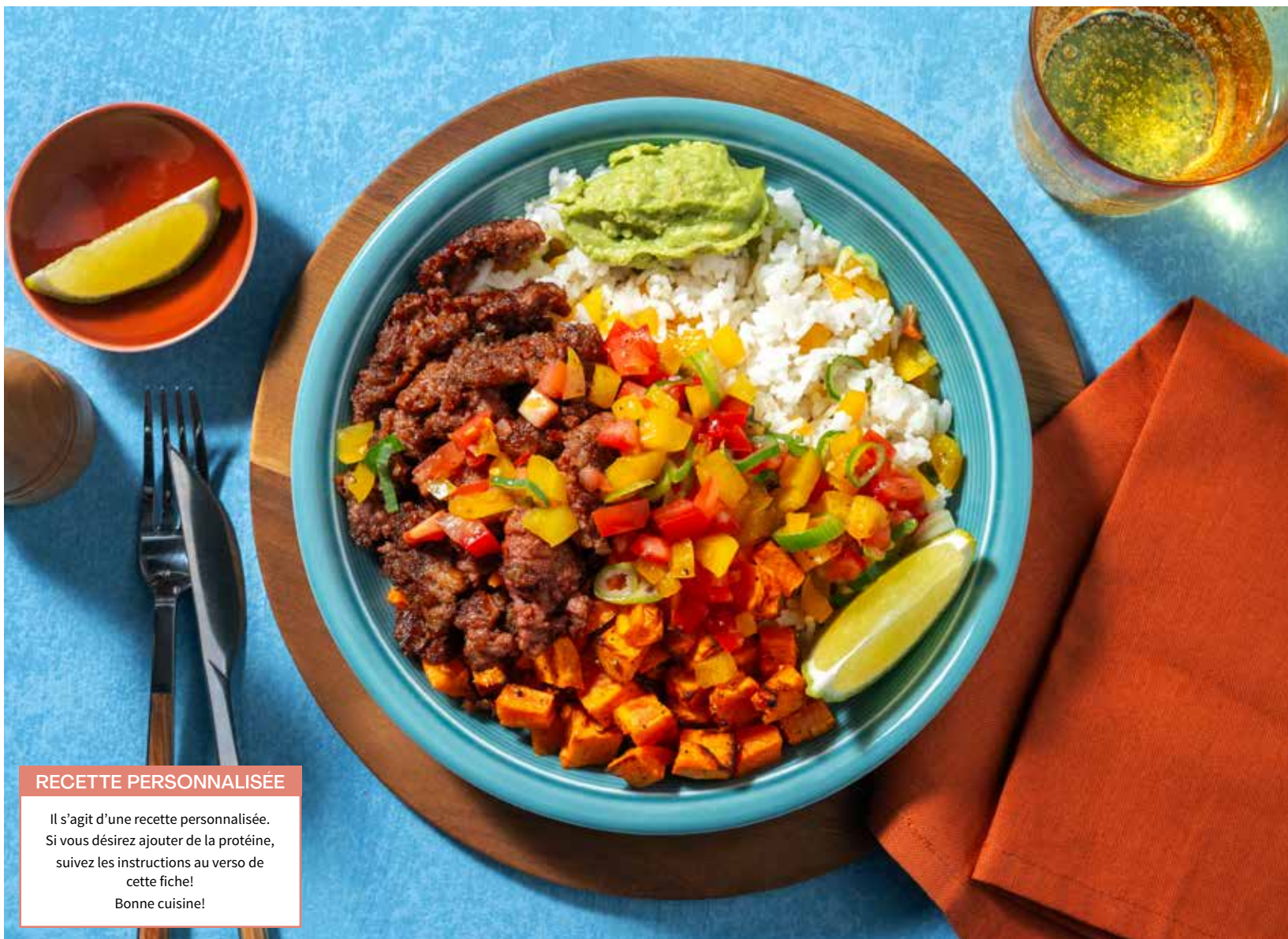
avec protéines à base de plantes et salsa maison

Végé

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Galette à base de plantes



Crevettes



Riz basmati



Patate douce



Poivron



Tomate



Oignon vert



Lime



Pâte tex-mex



Guacamole



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR ZESTE DE LIME

Pour rehausser le goût de la crème sure, rien de tel qu'un soupçon de zeste de lime!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Galette à base de plantes	2	4
Crevettes	285g	570 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	1	2
Poivron	1	2
Tomate	2	4
Oignon vert	1	2
Lime	1	1
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.



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

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.

4



Cuire les protéines à base de plantes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes en bouchées**, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes**.
- Ajouter la **pâte tex-mex**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout épaisse légèrement.
- Retirer du feu. **Poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, lorsque les **protéines à base de plantes** seront prêtes, les transférer dans une assiette, puis les couvrir pour garder chaud. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**.

2



Rôtir les patates douces

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 18 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.

5



Préparer et mélanger la salsa maison

- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, la **moitié** des **poivrons grillés**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **jus de lime** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire les poivrons

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive 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 et grillés par endroits. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu, puis laisser refroidir les **poivrons** dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter le **guacamole**, le **zeste de lime** et le **reste** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** des **poivrons** et le **reste** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **patates douces**, de **protéines à base de plantes** et de **salsa maison**.
- Couronner d'un **soupçon** de **guacamole à la lime**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Garnir chaque bol de **crevettes**.

Le souper, c'est réglé!