



Bols burrito végété

avec protéines à base de plantes et salsa maison

Végé

35 minutes

Changer



Émincé protéiné
200 g | 400 g

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](https://www.hellofresh.ca)



Galette à base de plantes
2 | 4

Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse

Patate douce
1 | 2

Poivron
1 | 2

Tomate
2 | 4

Oignon vert
1 | 2

Citron
1 | 1

Pâte tex-mex
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Guacamole
6 c. à soupe | 12 c. à soupe

Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'eau et **⅛ 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.

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.

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**.
- Retirer la poêle du feu, puis laisser refroidir les **poivrons** dans une assiette.

4



Cuire les protéines à base de plantes

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- 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** (¾ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Poivrer**. Couvrir pour garder chaud.

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** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, la **moitié** des **poivrons grillés**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **jus de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter le **guacamole**, le **zeste de citron** et le **reste** du **jus de citron**. **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 au citron**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de citron**, si désiré.

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

4 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **galettes à base de plantes****.

** 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.