

Bols de bœuf style fajita

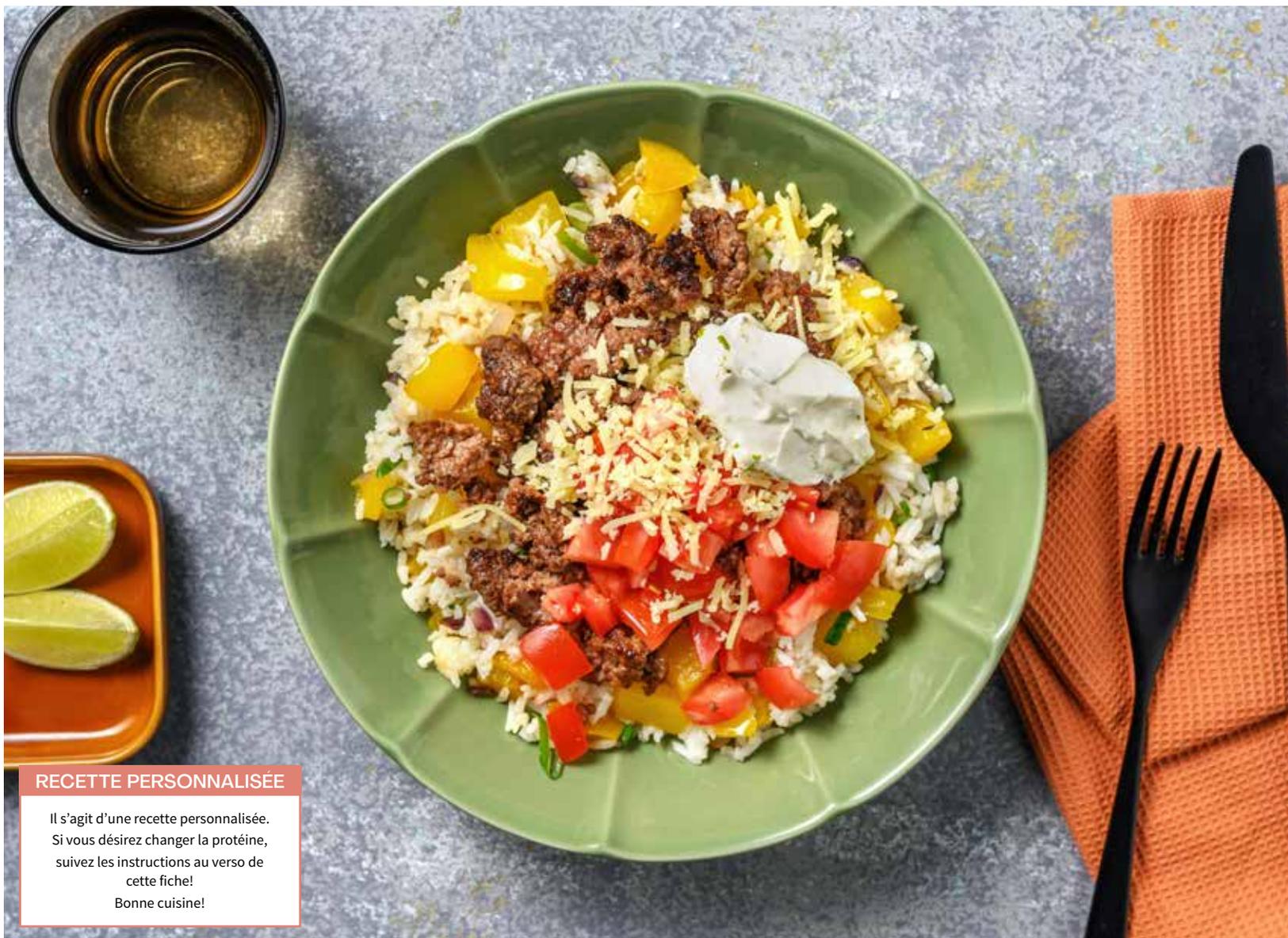
avec riz basmati et crème à la lime

Familiale

30 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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Poitrines de poulet



Oignon jaune



Assaisonnement mexicain



Riz basmati



Oignon vert



Poivron



Tomate Roma



Monterey Jack, râpé



Sel d'ail



Crème sure



Lime

BONJOUR BOL STYLE FAJITA

Tout le monde raffole de cette version d'un classique tex-mex!

D'abord

Avant de commencer, 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

Cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Poitrines de poulet	2	4
Oignon jaune	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon vert	2	2
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	1
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).

• 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.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition.
- 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



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 1,25 cm (½ po).
 - Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
 - Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
 - Trancher finement les **oignons verts**.
 - Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
 - Dans un petit bol, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de lime**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et la **crème sure**.
- Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

3



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis 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.
- Ajouter l'**assaisonnement mexicain**, la **moitié** du **sel d'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer le **bœuf** dans un grand bol, puis couvrir avec du papier d'aluminium pour garder chaud.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en dés de 5 cm (2 po). Cuire le **poulet** en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf****.

4



Cuire les poivrons et les oignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **oignons** et le **reste** du **sel d'ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.

5



Assembler le riz style fajita

- Entre-temps, séparer le **riz** à la fourchette, **saler**, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé et que le **riz** commence à brunir.

6



Terminer et servir

- Répartir le **mélange de riz style fajita** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **tomates** et du **reste** des **oignons verts**.
- Parsemer de **fromage**.
- Couronner d'un **souffçon** de **crème à la lime**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!



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