



Bols de bœuf style fajita

avec riz basmati et crème à la lime

Familiale

25 à 35 minutes

Recette personnalisée

+ 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



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné

200 g | 400 g



Bœuf haché

250 g | 500 g



Oignon jaune

1/2 | 1



Assaisonnement mexicain

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Riz basmati

3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Oignon vert

2 | 2



Poivron

1 | 2



Tomate

1 | 2



Monterey Jack, râpé

1/2 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

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 **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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer 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

- [Changer](#) | **Dinde hachée**
- [Changer](#) | **Émincé protéiné**
- 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 de papier d'aluminium pour garder chaud.

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 et incorporer la **moitié** des **oignons verts**, puis **saler**.
- 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 dorer.

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 soupçon** de **crème à la lime**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

2 | Cuire la dinde

[Changer](#) | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf**, en ne tenant pas compte des instructions d'égoutter le gras**.

3 | Cuire l'émincé protéiné

[Changer](#) | **Protein Shred**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, puis augmenter le temps de cuisson à 5 à 7 min, et cuire jusqu'à ce que l'**émincé** soit croustillant**.

