

Bols de légumes aux épices mexicaines

avec Beyond Meat® et riz rouge à la mexicaine

Veggie

30 minutes



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



Beyond Meat®



Crème sure



Lime



Poivron vert



Cheddar, râpé



Pâte tex-mex



Base de sauce tomate



Riz basmati



Gousses d'ail



Tomate Roma

BONJOUR PÂTE TEX-MEX

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

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

Tasses et cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------|--------------|---------------|
| Beyond Meat® | 2 | 4 |
| Crème sure | 6 c. à soupe | 12 c. à soupe |
| Lime | 1 | 1 |
| Poivron vert | 200 g | 400 g |
| Cheddar, râpé | ¼ tasse | ½ tasse |
| Pâte tex-mex | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Base de sauce tomate | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Riz basmati | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Gousses d'ail | 2 | 4 |
| Tomate Roma | 80 g | 160 g |
| 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **sauce tomate**, le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ½ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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.

3



Cuire les poivrons

- Pendant que le **riz** cuit, 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 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réserver les **poivrons cuits** dans une assiette.

4



Cuire le Beyond Meat®

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **Beyond Meat®**. Défaire les **galettes** en bouchées, puis ajouter la **pâte tex-mex** et le **reste** de l'**ail**. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **Beyond Meat** soit légèrement croustillant**. **Saler** et **poivrer**.

5



Préparer la crème à la lime

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **crème sure**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de lime**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **riz** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **riz à la mexicaine** dans les bols.
- Garnir de **Beyond Meat®**, de **poivrons**, de **tomates** et de **fromage**. Couronner d'un **souçon** de **crème à la lime**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!