

Bols taco végété

avec Beyond Meat® et riz rouge à la mexicaine

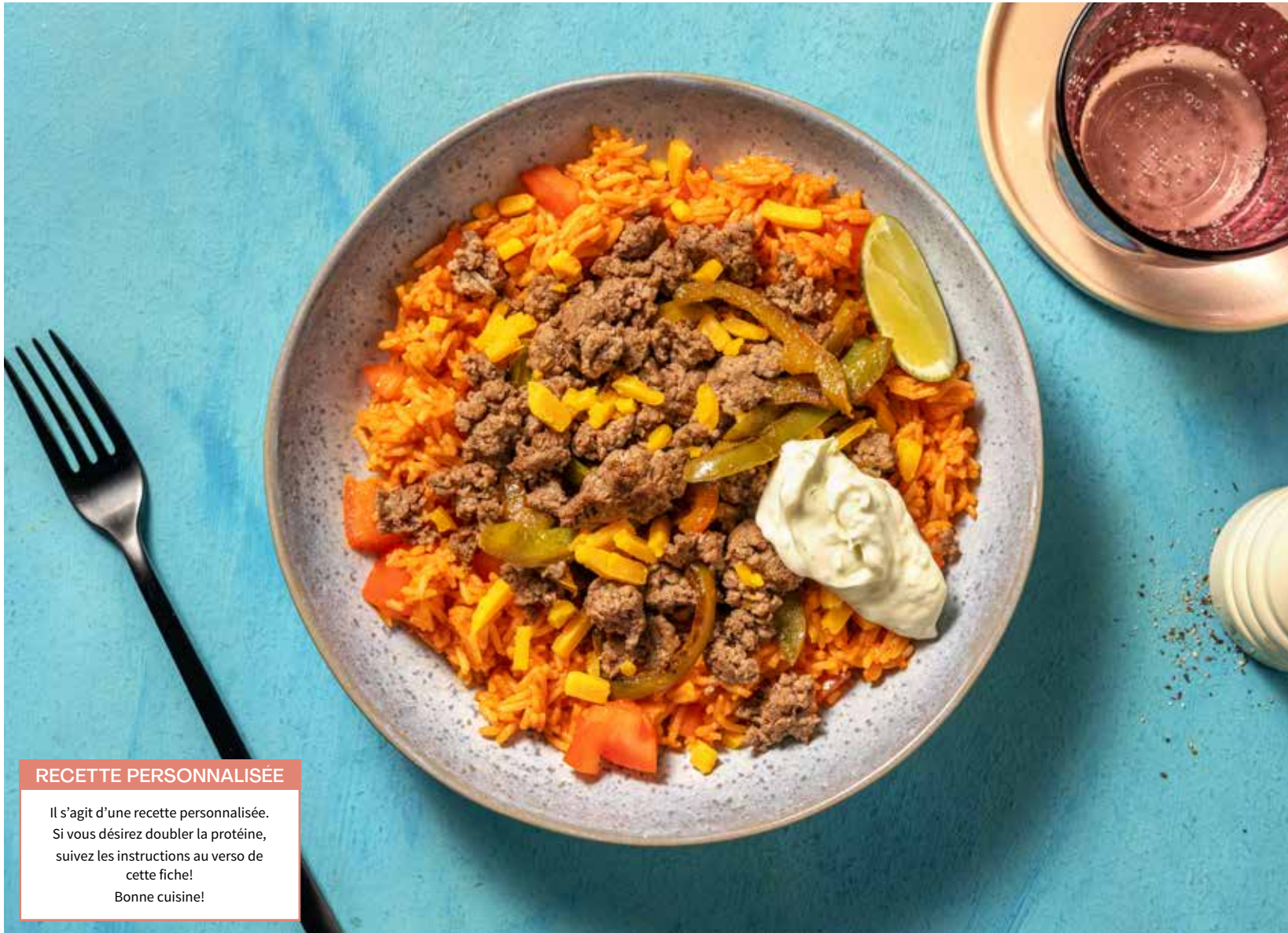
Végé

Épicée (au goût)

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



Beyond Meat®



Double Beyond Meat®



Crème sure



Tomate Roma



Poivron vert



Lime



Cheddar, râpé



Assaisonnement mexicain



Base de sauce tomate



Riz basmati



Poudre de chipotle



Sel d'ail

BONJOUR BEYOND MEAT®

Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé)
- Moyen : **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé)
- Épicé : **1/2 c. à thé** (1 c. à thé)
- Très épicé : **1 c. à thé** (2 c. à thé)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Double Beyond Meat®	4	8
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomate Roma	95 g	190 g
Poivron vert	200 g	400 g
Lime	1	1
Cheddar, râpé	1/4 tasse	1/2 tasse
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	3/4 tasse	1 1/2 tasse
Poudre de chipotle 🌶️	1/4 c. à thé	1/2 c. à thé
Sel d'ail	1/2 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 Préparer

- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Zester la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime** et la **crème sure**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



4 Cuire le Beyond Meat®

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **Beyond Meat®**.
- Défaire les **galettes** en bouchées, puis ajouter l'**assaisonnement mexicain** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croustillant**.
- Assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel** et de **poivre**. Retirer du feu.

Si vous avez choisi le **double Beyond meat®**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de Beyond Meat®**. Au besoin, faire cuire le **Beyond Meat®** en plusieurs étapes.



2 Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **base de sauce tomate** et le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 1/4 tasse** (2 1/2 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. Retirer du feu.
- Assaisonner le **riz** du **sel d'ail**, puis ajouter les **tomates**. Couvrir et réserver.



5 Assaisonner le riz

- Lorsque le **riz** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.
- **Saler et poivrer**, au goût.



3 Cuire les poivrons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

- Répartir le **riz rouge à la mexicaine** dans les bols. Garnir de **Beyond Meat®** et de **poivrons**.
- Parsemer de **fromage**, puis couronner d'**un soupçon de crème à la lime**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!