

Bols taco végété

avec émincé protéiné 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!



Émincé protéiné à base de plantes



Double émincé protéiné à base de plantes



Crème sure



Tomate Roma



Poivron



Lime



Cheddar, râpé



Assaisonnement mexicain



Base de sauce tomate



Riz basmati



Oignon vert



Poudre de chipotle



Sel d'ail

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 : **1/4 c. à thé** (1/4 c. à thé)
- Moyen : **1/2 c. à thé** (1/2 c. à thé)
- Épicé : **1 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
Émincé protéiné à base de plantes	200 g	400 g
Double émincé protéiné à base de plantes	400 g	800 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomate Roma	1	2
Poivron	1	2
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
Oignon vert	2	2
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

** Faire 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.

1



Préparer

- Émincer les **oignons verts**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Zester la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper 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 l'émincé protéiné

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**émincé protéiné**. Cuire de 5 à 6 min, en retournant une ou deux fois, jusqu'à ce que l'**émincé** soit croustillant**.
- Ajouter l'**assaisonnement mexicain** et **1/4 c. à thé** de **poudre de chipotle** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme et que l'**émincé** soit enrobé.
- Assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu.

Si vous avez choisi le **double émincé**, ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes au besoin.

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 la casserole du feu.
- Assaisonner le **riz** de **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **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.
- Ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis **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 d'**émincé protéiné** et de **poivrons**.
- Parsemer de **fromage**, puis couronner d'un **soufflé de crème à la lime**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!