



# Poêlée d'orzo fromagée façon tex-mex

## avec croustilles de maïs émiettées et crème sure

Familiale

30 à 40 minutes

Protéine personnalisable

+ 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](https://hellofresh.ca)

 Changer	 Changer
	
Chorizo, sans boyau 250 g   500 g	Émincé protéiné 250 g   500 g



	
Bœuf haché 250 g   500 g	Orzo 170 g   340 g
	
Poivron 1   2	Oignon vert 1   2
	
Cheddar, râpé ½ tasse   1 tasse	Crème sure 3 c. à soupe   6 c. à soupe
	
Croustilles de maïs 85 g   170 g	Base de sauce tomate 2 c. à soupe   4 c. à soupe
	
Concentré de bouillon de bœuf 2   4	Assaisonnement mexicain 1 c. à soupe   2 c. à soupe
	
Sel d'ail 1 c. à thé   2 c. à thé	

**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 l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Réserver **¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **moitié du sel d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'il fonde. Couvrir et réserver.

4



### Cuire le bœuf et les poivrons

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

[Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et les poivrons. Cuire de 5 à 6 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 le **concentré de bouillon**, la **base de sauce tomate**, le **reste du sel d'ail**, le **reste de l'assaisonnement mexicain** et **¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson réservée**. Bien mélanger.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

2



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.

3



### Émietter les croustilles de maïs

- Couper une extrémité de l'emballage de **croustilles de maïs**. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole, écraser les **croustilles** dans l'emballage jusqu'à l'obtention de morceaux d'environ 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **croustilles émiettées** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**assaisonnement mexicain**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 2 à 3 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croustilles** soient grillées et que l'assaisonnement dégage son arôme.

5



### Cuire la poêlée

- Dans la poêle contenant la **viande**, ajouter l'**orzo**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (À défaut d'une poêle allant au four, transférer avec précaution le mélange dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Parsemer de **croustilles de maïs émiettées**.
- Parsemer de **fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

6



### Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon de crème sure**.
- Parsemer d'**oignons verts**.

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

## 4 | Cuire la saucisse et les poivrons

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

Si vous avez choisi le **chorizo**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**\*\*.

## 4 | Cuire l'émincé et les poivrons

[Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*.



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