



Poêlée de riz au bœuf tex-mex avec cheddar

Familiale

30 à 40 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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://www.hellofresh.ca)

Changer



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné
200 g | 400 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mélange d'épices à enchilada
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Salsa de tomates
½ tasse | 1 tasse



Poivron
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe

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, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre**, la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada** et **1 ¼ 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.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

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

3



Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Chorizo, sans boyau](#)

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. (**CONSEIL** : Utiliser une grande poêle allant au four si l'on en a une.)
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

4



Assaisonner le bœuf

- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Saupoudrer le **bœuf** et les **poivrons** du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**, puis de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **salsa**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement.

5



Assembler et cuire

- Dans la poêle contenant le **bœuf** et les **poivrons**, ajouter le **riz**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Transférer le **mélange de riz** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Sauter cette étape si l'on utilise une poêle allant au four.)
- Parsemer de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

6



Terminer et servir

- Répartir la **poêlée** de **riz** au **bœuf** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Cuire le chorizo

🔄 [Changer](#) | [Chorizo, sans boyau](#)

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

3 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

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



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