

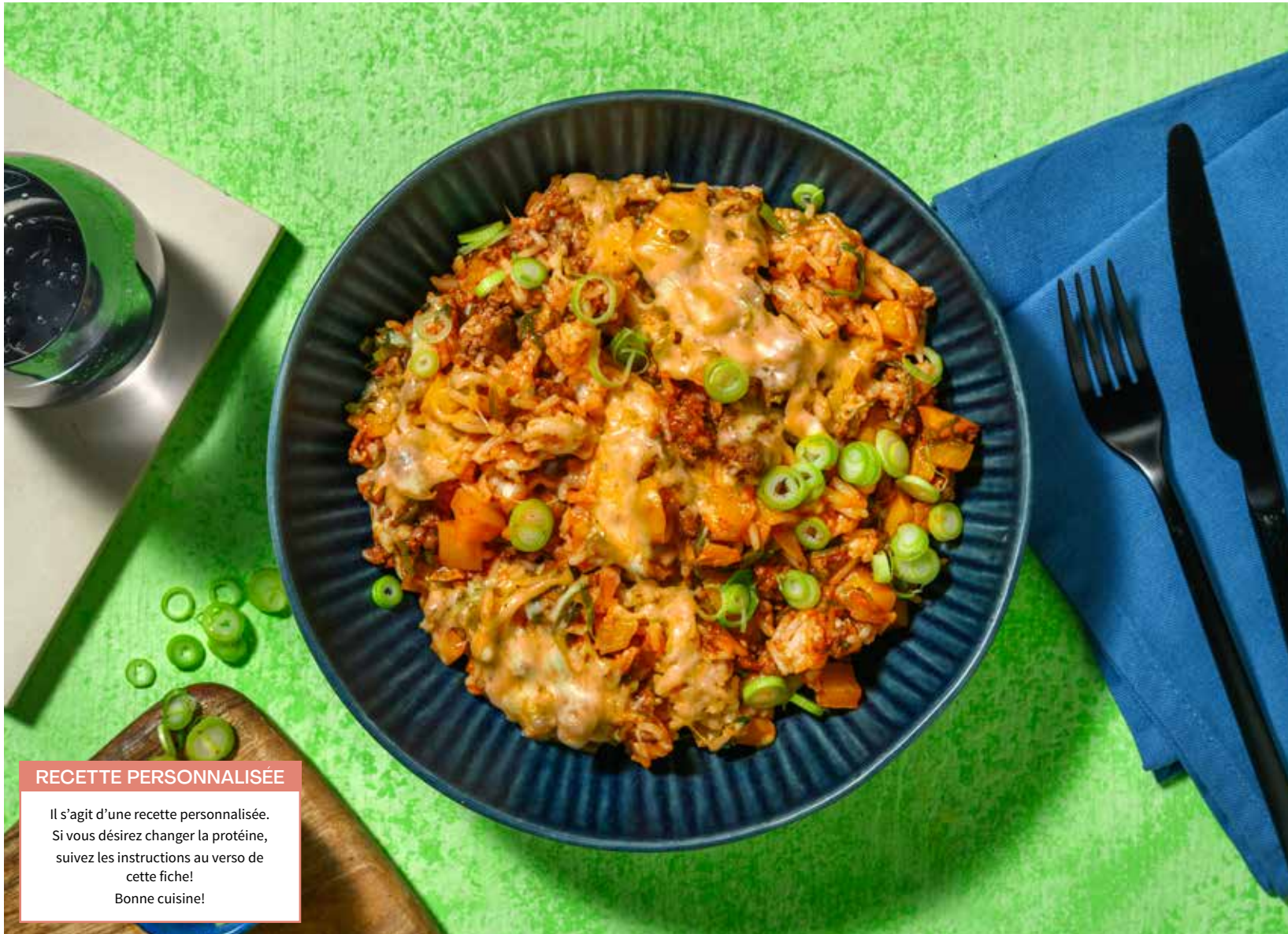
Poêlée de riz au bœuf et au porc façon tex-mex avec poivrons et cheddar



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

Familiale

15 à 25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

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

D'abord

- Avant de commencer, ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau à une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	1	2
Oignon, haché	56 g	113 g
Oignon vert	1	2
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Ketchup	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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



Cuire le riz

- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz**, le **bouillon en poudre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Bien mélanger.
- 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. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

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

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le bœuf et le porc

- Dans la même poêle, ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de bœuf et de porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- **Saler** et **poivrer**.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire les galettes en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et de porc**, puis augmenter le temps de cuisson à 5 à 6 min**.

5



Assembler la poêlée de riz au bœuf et au porc

- Réduire à feu moyen.
- Dans la poêle contenant le **bœuf** et le **porc**, ajouter l'**assaisonnement mexicain**, l'**ail**, le **ketchup** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Lorsque le **riz** sera cuit, ajouter à la poêle les **légumes** et le **riz**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Réduire à feu doux, puis parsemer de **fromage**. Cuire à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

6



Terminer et servir

- Répartir la **poêlée de riz au bœuf et au porc** dans les assiettes.
- Parsemer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!