

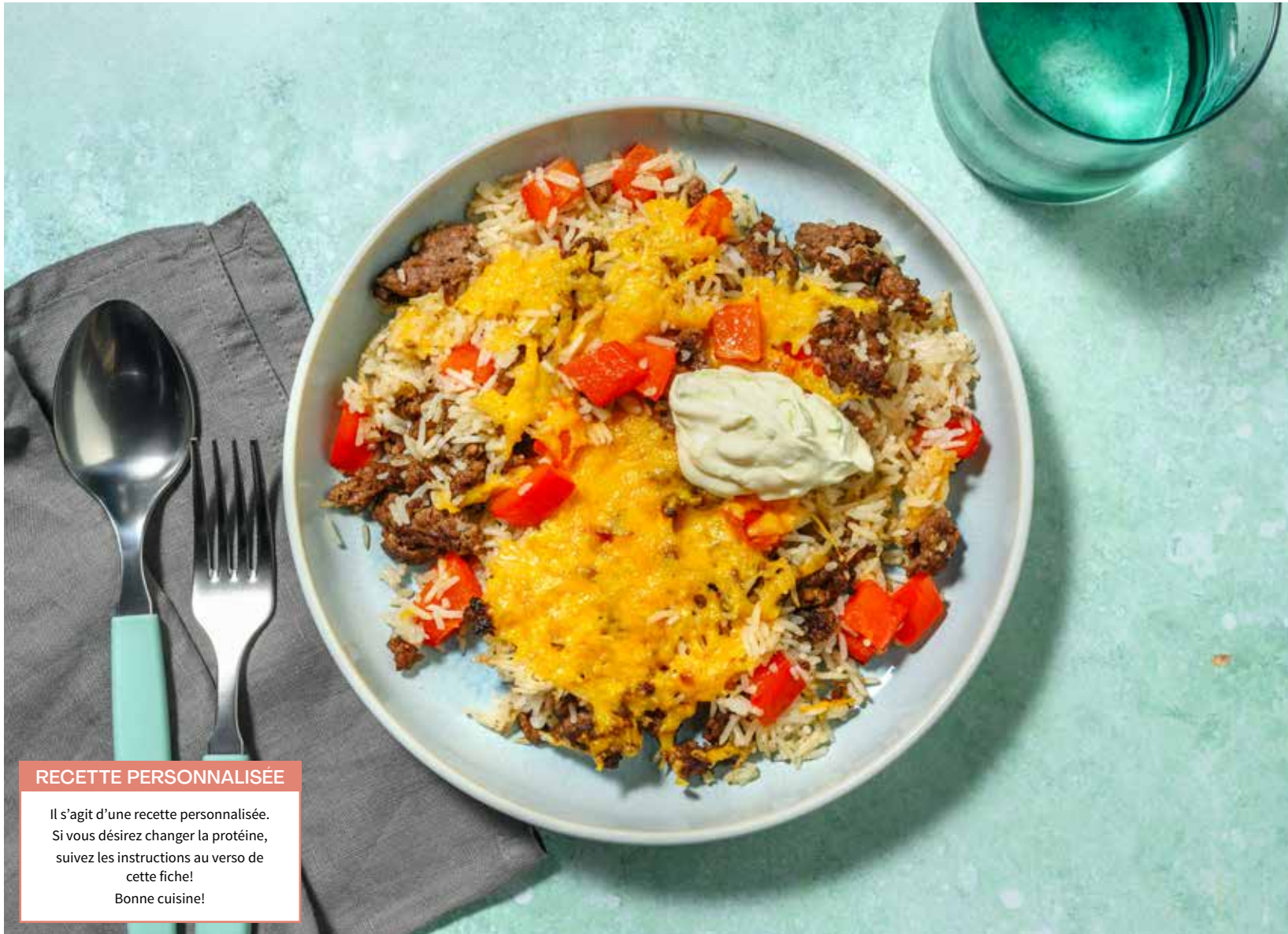
Poêlée de riz au bœuf tex-mex avec cheddar et crème à la lime

Familiale

30 à 40 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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Beyond Meat®



Mélange d'épices à enchilada



Salsa de tomates



Poivron



Riz basmati



Bouillon de poulet en poudre



Cheddar, râpé



Crème sure



Lime

BONJOUR SALSA DE TOMATES

Idéal comme trempette ou comme base, ce fameux condiment mexicain rehaussera le goût de vos plats!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Mélange d'épices à enchilada	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Salsa de tomates	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
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
Lime	½	1
Sucre*	? c. à thé	? 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



Cuire le riz

- 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 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).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).

3



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. (**CONSEIL** : Utiliser une grande poêle allant au four si vous en avez 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**.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire pendant la même durée que le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

4



Terminer 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 assaisonner 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 vous utilisez une poêle allant au four.)
- Ajouter le **fromage** dans la poêle.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, le **zeste de lime**, le **jus de lime** et une **pinçée de sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir la **poêlée de riz** au **bœuf** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**.

Le souper, c'est réglé!