

Poêlée de riz au bœuf et au porc façon tex-mex

avec poivrons et cheddar

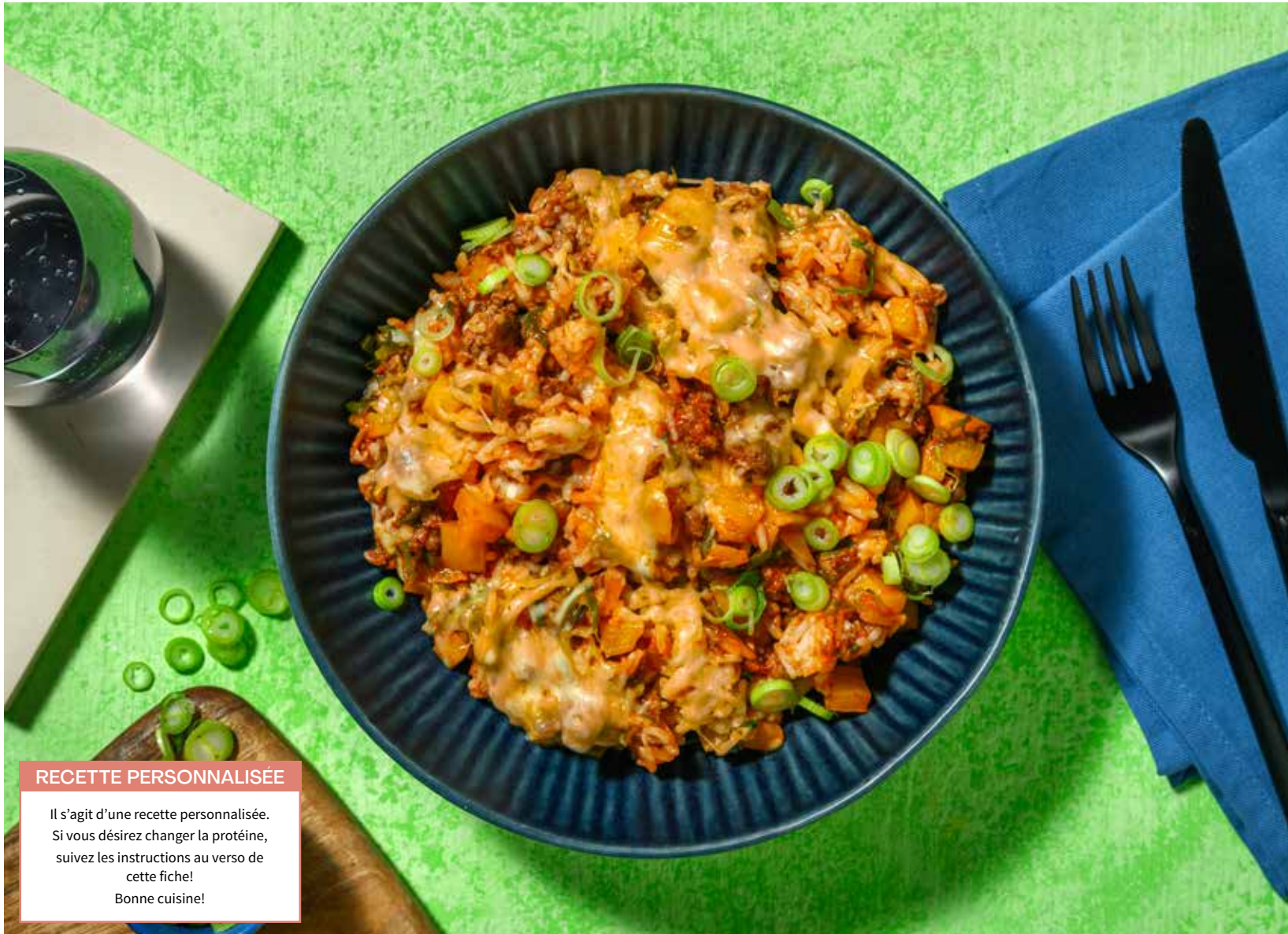
Familiale

Rapido

20 à 30 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!



D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 1/4 tasse (2 1/2 tasses) d'eau. 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
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
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.

1



Cuire le riz

- Lorsque l'eau bouillira, ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Bien mélanger, puis 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**.
- Hacher finement les **oignons verts**.

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

- Ajouter ½ **c. à soupe** (2 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 la **dinde**, la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et de porc**.

5



Assembler la poêlée de riz au bœuf et au porc

- Réduire à feu moyen.
- Dans la poêle contenant la **viande**, 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 les **légumes** à la casserole contenant le **riz**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Réduire à feu moyen, puis parsemer de **fromage**. Couvrir et poursuivre la cuisson 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!



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