



Poêlée d'orzo fromagée façon tex-mex

avec croustilles de maïs émiettées et crème sure

Familiale

25 à 35 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

○ Changer



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g

○ Changer



Émincé protéiné à base de plantes
250 g | 500 g



Boeuf 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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

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

2



Cuire l'orzo

- Entre-temps, 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.

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.

4



Cuire le bœuf et les poivrons

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

[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.

5



Cuire la poêlée

- Dans la poêle contenant la **viande**, ajouter l'**orzo**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : 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**, puis de **fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

6



Terminer et servir

- Répartir la **poêlée d'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 le chorizo et les poivrons

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

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

4 | Cuire l'émincé protéiné et les poivrons

[Changer](#) | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, le cuire de 6 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.

** 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.