



Bols taco végété

avec Beyond Meat® et riz rouge à la mexicaine

Végé

35 minutes

x2 Doubler



Beyond Meat®

4 | 8

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)



Beyond Meat®
2 | 4



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



Tomate
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Lime
1 | 1



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Assaisonnement
mexicain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Base de sauce
tomate
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Riz basmati
¼ tasse |
1 ½ tasse



Poudre de
chipotle
¼ c. à thé |
½ c. à thé



Sel d'ail
½ c. à thé |
1 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, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)

- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Zester la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime** et la **crème sure**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

2



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **base de sauce tomate** et le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 1/4 tasse** (2 1/2 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.
- Assaisonner du **sel d'ail**, puis ajouter les **tomates** et mélanger. Couvrir et réserver.

3



Cuire les poivrons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement crouquants.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le Beyond Meat®

*2 Doubler | Beyond Meat®

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes de Beyond Meat®**.
- Défaire les **galettes** en bouchées, puis ajouter l'**assaisonnement mexicain** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **poudre de chipotle**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croustillant**. Assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel et poivrer**.
- Retirer du feu.

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

5



Assaisonner le riz

- Lorsque le **riz** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.
- **Saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **riz rouge à la mexicaine** dans les bols. Garnir de **Beyond Meat®** et de **poivrons**.
- Parsemer de **fromage**, puis couronner d'**un soupçon de crème à la lime**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

4 | Cuire le Beyond Meat®

*2 Doubler | Beyond Meat®

Si vous avez doublé le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour la **portion régulière de Beyond Meat®**.



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