



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Burrito bowl

Pour 2 personnes |
 Très facile
 27 min |
 3.27€ La portion (prix indicatif)



Suggestion pour pimper votre bowl : ajoutez des lamelles de bœuf préalablement grillées à la poêle ou du poulet.

Les ingrédients

- 125 g de Maïs en grain
- 250 g de Riz blanc ou complet nature cuit
- 100 g de Haricot rouge cuit
- 0.25 bouquet de Coriandre fraîche
- 1 gousse de Ail
- 0.5 c à c de Coriandre en poudre
- 0.5 c à c de Cumin moulu
- 0.5 pièce de Poivron toute couleur
- 1 pièce de Oignon rouge
- 20 cl de Crème fraîche épaisse/30% de MG
- 0.5 unité de Avocat
- 0.25 c à c de Piment de cayenne en poudre
- 2 c à s de Jus de citron vert (citrons à presser soi même)

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 12 min



Attente : 0 min

La sauce

- 1 Dans un bol de mixeur (ou un récipient haut si vous utilisez un mixeur plongeant), mettez 20 cl de crème fraîche épaisse, la chair d'½ avocat (env. 75 g), 1/4 de càc de piment en poudre, ¼ de càc de sel et 1 ½ càc de jus de citron vert.
- 2 Mixez pour obtenir une sauce crémeuse. Ajoutez plus de sel ou de jus de citron si nécessaire.

Mettez au frais en attendant.

Les légumes

- 3 Faites chauffer de la matière grasse dans une poêle (beurre ou huile) à feu moyen. Quand elle est bien chaude, ajoutez 125 g de maïs, du sel et du poivre. Mélangez. Faites dorer à feu doux 6 à 8 min.
- 4 Pendant ce temps, coupez la moitié d'un poivron en cubes.
- 5 Coupez un oignon rouge en petits dés.
- 6 Hachez grossièrement 1/4 du bouquet de coriandre.
- 7 Quand le maïs est bien doré, mettez-le de côté dans un bol et couvrez avec de l'aluminium pour le maintenir chaud.
- 8 Si besoin, ajoutez plus de matière grasse dans la même poêle. Ajoutez 250 g de riz précuit (ici un mélange riz blanc et riz complet), un fond d'eau, 100 g de haricots rouges, du sel et du poivre. Mélangez.
- 9 Chauffez à feu moyen env. 5 min en mélangeant de temps en temps.
- 10 Hachez la gousse d'ail. Ajoutez-la dans la poêle après 5 min avec la moitié d'une càc de cumin et la moitié d'une càc de coriandre moulue. Mélangez.
- 11 Divisez le mélange riz/haricots dans deux bols larges.
- 12 Ajoutez pour chaque bol 2 càs de sauce à l'avocat. Mélangez.
- 13 Si vous souhaitez manger le bowl froid, faites refroidir le riz. Sinon passez au montage.
- 14 Ajoutez maïs, poivron, oignon rouge et coriandre fraîche (ou persil).
Facultatif : ajoutez de l'avocat s'il vous en reste.
- 15 Arrosez d'un trait de jus de citron vert.
- 16 Nappez généreusement de sauce. C'est prêt !