



BOL DE RIZ À LA MEXICAINE

Avec du maïs, de l'avocat et des haricots noirs



Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Sans lactose

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Des "smoothie bowls" aux "Buddah bowl", la nourriture en bol à la cote, et pas seulement pour votre petit-déjeuner ! Aujourd'hui nous vous proposons un bol de riz végétarien d'inspiration mexicaine avec du maïs, de l'avocat, des haricots noirs et de la coriandre.



CABRIZ BRANCO

Avec ce poké bowl, dégustez un verre de Cabriz Branco, un blanc portugais aromatique et riche qui se marie divinement avec les saveurs du Mexique.



Patate douce



Paprika



Riz basmati



Gousse d'ail



Tomate *



Avocat



Maïs



Haricots noirs



Graines de cumin moulues



Coriandre *



Citron vert

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, passoire, poêle, 2 bols et petit bol.

Recette de **bol de riz à la mexicaine** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **patates douces** et taillez-les en morceaux de 1 cm. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, saupoudrez de **paprika** et versez 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis enfournez 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Mélangez à mi-cuisson.



2 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz basmati** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez au besoin, réservez sans couvercle, puis salez et poivrez.



3 DÉCOUPER ET ÉGOUTTER

Émincez ou écrasez l'**ail** et taillez la **tomate** en dés. Coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et évidez-le à la cuillère. Égouttez le **maïs** dans la passoire et réservez dans un bol. Égouttez ensuite les **haricots noirs** dans la même passoire.



4 CUIRE LES HARICOTS

Dans la poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites revenir l'**ail** et le **cumin** 1 minute, ajoutez les **haricots noirs** et les **tomates**, puis continuez la cuisson 2 à 3 minutes de plus en remuant. Salez et poivrez et ajoutez de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Réservez les **haricots** et les **tomates** dans un bol. Faites cuire le **maïs** 2 à 3 minutes dans la même poêle.



5 ÉMINCER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, hachez grossièrement la **coriandre** et taillez le **citron vert** en quartiers. Dans un petit bol, écrasez l'**avocat** à la fourchette. Ajoutez le jus de 1 **quartier de citron vert** par personne et la moitié de la **coriandre**, puis salez et poivrez. Goûtez et ajoutez éventuellement plus de **jus de citron vert**.

*LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour plus d'inspiration sur la nourriture en bol, allez donc lire notre article de blog sur les Buddha bowl !



6 SERVIR

Servez le **riz** sur des assiettes creuses ou dans des bols. Disposez tous les ingrédients autour du **riz**. Garnissez avec une cuillerée d'**avocat** écrasé ainsi que le reste de **coriandre** et de **citron vert**.

*CONSEIL

Ce plat a une infinité de variations. Cette version est végétarienne et plutôt douce et sucrée, mais vous pouvez aussi aller vers le piquant en utilisant des jalapeños et de la sauce au chili, ou encore ajouter du hachis et garnir de chips de tacos !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz basmati (g)	40	80	120	160	200	240
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Maïs (boîte)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots noirs (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre (brins) 23 *	4	8	12	16	20	24
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

Huile d'olive vierge extra* Selon le goût

Poivre et sel* Selon le goût

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3402 / 813	598 / 143
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	5,0	0,9
Glucides (g)	89	16
Dont sucres (g)	13,4	2,4
Fibres (g)	20	4
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 46 | 2017