



Chilli sin carne et riz cargo

accompagné de guacamole et de coriandre fraîche

VÉGÉ 25 min. • À consommer dans les 5 jours • Calorie-focus



VÉGÉ



Riz cargo



Gousse d'ail



Oignon rouges



Piment rouge



Poivron jaune



Coriandre fraîche



Haricots rouges



Épices mexicaines



Cubes de tomates



Avocat



Citron vert



Crème aigre

Ingrédients de base
Huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	505
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Haricots rouges (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre* (g 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3228 / 772	502 / 120
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	5,6	0,9
Glucides (g)	93	14
Dont sucres (g)	17,2	2,7
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes :

7) Lait/Lactose

LE SAVIEZ-VOUS ? L'avocat contient des bonnes graisses mais est aussi riche en potassium et vitamine E. Le potassium est bon pour la tension artérielle et la vitamine E pour la vitalité. Ce plat contient aussi plus de la quantité journalière en vitamine C recommandée.



1. Cuire le riz

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. À couvert, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à feu doux.



2. Préparer

Émincez l'**ail**. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez le **poivron jaune** en fines lanières et hachez grossièrement la **coriandre**. Égouttez les **haricots rouges**.

CONSEIL : Si vous aimez les oignons rouges crus dans le guacamole, ciselez finement un quart du total et mélangez-le au reste des ingrédients.



3. Faire revenir les condiments

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon rouge**, les **épices mexicaines**, la moitié de l'ail et ¾ du **piment rouge** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **poivron jaune** et poursuivez la cuisson 2 minutes,



4. Préparer le chili

Arrosez avec le vinaigre balsamique blanc. Ajoutez les **tomates** pelées, les **haricots** et la moitié de la **coriandre** à la sauteuse. Laissez mijoter 5 à 6 minutes à couvert.



5. Préparer le guacamole

Videz la chair de l'**avocat** à la cuillère et coupez-la en petits morceaux. Pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers. Dans le bol, mélangez 1 cs de jus de **citron vert** par personne, l'**avocat** ainsi que le reste d'ail et de **piment rouge**. Salez et poivrez.



6. Servir

Servez le **riz** et disposez le chili sans viande par-dessus. Accompagnez le tout du guacamole et de la **crème aigre** et garnissez le plat avec le reste de la **coriandre** et les quartiers de **citron vert**.

CONSEIL : Vous surveillez votre apport calorique? Servez 2/3 du riz et utilisez le reste le lendemain pour une salade ou une soupe. Utilisez la moitié de la crème fraîche. Conservez le reste pour un sandwich par exemple avec des tranches de tomate, du sel et du poivre.

Bon appétit !