

Bowl

Riz/Haricots noirs/Salsa de mangue



30 minutes



300/personne



4 personnes



Fibres
Protéines
Vitamines

Ingrédients



200g de riz blanc ou brun



400g de haricots noirs en conserve (égouttés)



1 avocat



3 citrons verts



1 mangue mûre



1 poivron rouge



1 petit oignon rouge



1 bouquet de coriandre fraîche

Étapes

Faire cuire le riz et égoutter les haricots noirs.

Mélanger le riz avec les haricots et assaisonner de sel, poivre et du jus d'un citron vert.

Peler et couper mangue, oignon et poivron en dés. Hacher la coriandre fraîche.

Mélanger la mangue, le poivron, l'oignon et la coriandre. Ajouter le jus d'un citron vert.

Répartir le mélange de riz et de haricots dans quatre bols.

Ajouter des tranches d'avocat et la salsa de mangue. Sauce au choix !