



BOL À LA MEXICAINE AU POULET

Avec du riz, du maïs et des haricots noirs



Riz long grain blanc



Poivron rouge pointu ✱



Oignon rouge



Épices mexicaines



Dés de filet de poulet ✱



Haricots noirs



Citron vert ✱



Coriandre fraîche ✱



Maïs



Crème aigre ✱

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans gluten

Consommer dans les 5 jours

... Ceux qui ont du mal à manger les burritos peuvent se réjouir : ce soir, vous servez tous les ingrédients d'un burrito dans un bol. C'est tout aussi bon, mais beaucoup plus facile à manger. Le poulet est assaisonné avec des épices guadalajara, un mélange typiquement mexicain composé notamment de jalapeño et de cumin. Si le soleil est de la partie, vous pouvez parfaitement emporter ce plat au parc.

BIEN — COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle, 2 poêles et passoire.
Recette de **bol à la mexicaine au poulet** : c'est parti !



1 CUIRE À L'EAU ET COUPER

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **riz**. Faites-le cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Coupez le **poivron rouge pointu** en deux, épépinez-le et taillez-le en fines demi-rondelles ★.
- Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles.



3 PRÉPARER LES HARICOTS

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans l'autre poêle. Faites cuire ½ cc d'**épices mexicaines** par personne pendant 1 minute, puis ajoutez les **haricots noirs** égouttés.
- Faites cuire les **haricots noirs** 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.
- Taillez le **citron vert** en quartiers et ciselez la **coriandre**. Égouttez le **maïs** dans la passoire.



2 CUIRE LE POULET

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez ½ cc d'**épices mexicaines** par personne et faites-les cuire 1 minute.
- Ajoutez le **poulet** et l'**oignon**, puis poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- Égouttez les **haricots noirs** dans la passoire.



4 SERVIR

- Mélangez le **riz**, la moitié de la **coriandre** et le jus de 1 **quartier de citron vert** par personne. Salez et poivrez.
- Servez le **riz** dans des bols ou des assiettes creuses. Disposez le **poulet**, les **haricots**, le **poivron** et le **maïs** par-dessus.
- Garnissez avec le reste de la **coriandre**, la **crème aigre** et le reste des **quartiers de citron vert**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz long grain blanc (g)	85	170	250	335	420	505
Poivron rouge pointu (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Dés de filet de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Haricots noirs (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Maïs (boîte)	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
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3253 / 778	616 / 147
Lipides (g)	24	5
Dont saturés (g)	5,9	1,1
Glucides (g)	94	18
Dont sucres (g)	11,1	2,1
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

★ **CONSEIL :** Dans cette recette, le poivron pointu est consommé cru pour davantage de fraîcheur et de croquant. Si cela ne vous plaît pas, faites-la cuire avec les haricots à l'étape 3.

📦 **CONSEIL :** Ce plat contient près de la moitié des apports journaliers recommandés en fibres, essentiellement grâce aux haricots noirs. Mais il est aussi riche en fer, en potassium et en magnésium, importants pour l'énergie, la tension et les muscles.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

