Salade de riz Tex-Mex au bœuf

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min
Temps actif: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

200 g	viande braisée de bœuf suisse (voir conseil)
180 g	riz long grain
1 boîte	maïs (poids égoutté 140 g)
1 boîte	haricots rouges (poids égoutté 240 g)
1	poivron rouge
2	oignons de printemps
1	piment
0.5 bouquet	coriandre
0.5 bouquet	persil plat
2	citron verts
	sel, poivre noir
	ail en poudre
0.5 dl	huile de colza pressée à froid

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

497	kcal
24 g	de protéines
55 g	de glucides
18 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Préparation

1. Cuire le riz al dente dans une grande quantité d'eau bouillante légèrement salée. Le laisser égoutter dans une passoire.

2. Verser le maïs et les haricots rouges dans une passoire, les rincer brièvement à l'eau froide et les laisser égoutter.

3. Couper le poivron en deux, retirer les graines et le découper en petits dés. Couper les oignons de printemps en fines rondelles, partie verte comprise. Ôter le pédoncule du piment et couper ce dernier, avec ses graines, en fines rondelles. Hacher la coriandre et le persil.

Viande Suisse
Mon choix.

4 Presser le jus des citrons verts. Le mélanger avec le sel, le poivre, l'ail et l'huile en une sauce.

5 Couper la viande en cubes.

6 Mélanger la viande, le riz, le maïs, les haricots rouges, le poivron, les oignons de printemps, le piment et les herbes fraîches avec la sauce. Si nécessaire, rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre, puis servir immédiatement.

Conseil

En lieu et place de la viande de bœuf braisée ou bouillie, on pourra utiliser des restes d'agneau ou de porc cuits. Cette recette offre, en outre, une certaine latitude quant à la quantité de viande; on n'est pas à 50 g près.