

# Salade de riz Tex-Mex au bœuf



Durée totale: 30 min

Temps actif: 30 min

Facile



## Ingédients

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.