BURRITO BOWL AVEC FILETS VÉGANS

2 PORTIONS | 14 MIN | INTERMÉDIAIRE

Essaie ce burrito bowl végan inspiré de la cuisine mexicaine avec des morceaux de filets végans Garden Gourmet. Un délice!

INGRÉDIENTS

1 paquet de Chick'n Style Filet Pieces Garden Gourmet

150 g de riz

½ poivron rouge et ½ jaune

1 avocat

1 citron vert

1 laitue romaine

2 tomates

1 petit oignon rouge

1 piment jalapeno frais (rouge et/ou vert)

140 g de grains de maïs (boîte)

200 g de haricots rouges (boîte)

quelques feuilles de coriandre

poudre de paprika fumé

sel et poivre

PRÉPARATION

1. Cuisson du riz et préparation de la salade

Fais cuire le riz, égoutte-le et laisse-le refroidir un peu. Détache les feuilles de salade et place-les dans de l'eau froide. Coupe l'avocat en deux, retire le noyau et la peau, coupe le en fines tranches et arrose-le de jus de citron vert.

2. Préparation des tomates, haricots et maïs

Coupe les tomates en quartiers et égoutte les haricots et le maïs. Pèle et coupe l'oignon en rondelles très fines.

3. Cuisson des poivrons

Coupe les poivrons en fines lanières et fais-les revenir brièvement à la poêle avec un peu d'huile, sale et poivre.

4. Cuisson des filets végans

Fais frire les filets végans dans un peu d'huile selon les instructions sur l'emballage.

5. Préparation votre bowl

Répartis les feuilles de salade dans les bols et étale le riz dessus. Divise ensuite les légumes tout autour et verse les filets végans cuits dessus et saupoudre les légumes de paprika fumé et garnis de coriandre fraîche, de piment jalapeno et de citron vert.

ZUBEREITUNGSTIPPS

Comment conserver les piments jalapenos ?

Des tranches de piments jalapeno frais peuvent facilement être conservées rapidement avec du vinaigre, un peu de sel et une cuillère à café de sucre. Laisse-les mariner pendant une heure.

Suggestion

Délicieux avec des chips de tortilla et de la crème fraîche (végane).

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR