



Haricots Noirs aux Riz, Maïs & Avocat

Recette Visuelle
par DAREBEE

 darebee.fr

1 boîte ~ 250g de haricots noirs

½ tasse ~ 100g de riz

½ tasse ~ 70g de maïs cuit

1 avocat

AMÉLIOREZ ! Ajoutez de la sauce salsa prête,
du persil et du poivre de Cayenne.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Rincez bien le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Mettez-le dans une marmite. Couvrez avec le double de son volume d'eau et remuez une fois. Portez l'eau à ébullition puis baissez le feu à doux. Couvrez avec un couvercle et laissez cuire : ~20 minutes pour le riz blanc ; ~35 minutes pour le riz brun.
2. Transférez le riz cuit et les haricots cuits égouttés dans une assiette. Ajoutez le maïs doux cuit ou en conserve.
3. Ajoutez l'avocat tranché et assaisonnez d'épices à votre convenance.
4. Ajoutez de la salsa, garnissez de persil et saupoudrez de poivre de Cayenne.

1



2



3



4

