

Bol végétarien relevé aux haricots rouges et sauce piquante aux 100 variétés de piments

Bol végétarien relevé, généreux et facile à préparer : voilà une assiette qui réchauffe sans compliquer la cuisine quotidienne. Ici, des haricots rouges mijotés avec tomate, oignon et maïs forment une base dense et réconfortante, à laquelle la Sauce piquante aux 100 variétés de piments apporte des vagues aromatiques — fruité, fumé et acidulé — sans masquer la rondeur des légumes. La texture pulpeuse du mélange se marie au riz moelleux, à l'avocat onctueux et à la coriandre fraîche pour un contraste de températures et de saveurs. Servez ce bol pour un déjeuner convivial ou un dîner simple : il se compose rapidement et invite à ajuster le piquant goutte par goutte.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
25 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 400 g haricots rouges cuits (égouttés si en conserve)
- 1 boîte 400 g tomates concassées
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 150 g maïs doux (en conserve ou surgelé)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin
- 300 g riz blanc cuit (riz long ou basmati)
- 1 avocat mûr, coupé en tranches
- Quelques brins de coriandre fraîche
- 1 citron vert (jus)
- Sauce piquante aux 100 variétés de piments, selon dosage ci-dessous

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce piquante aux 100 variétés de piments



Scanner pour voir le produit

Préparation

Rincez et égouttez les haricots rouges si nécessaire. Préparez tous les ingrédients pour avoir un service fluide.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une large poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon émincé et faites-le suer 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajoutez l'ail haché, le cumin et le paprika fumé. Faites revenir 1 minute pour libérer les arômes sans brûler les épices.

Versez les tomates concassées, mélangez et laissez mijoter 5 minutes pour concentrer la sauce.

Incorporez les haricots rouges et le maïs. Mélangez, réduisez le feu et laissez mijoter doucement 10 minutes pour que les saveurs se lient.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Ajoutez quelques gouttes de Sauce piquante aux 100 variétés de piments, mélangez puis goûtez de nouveau (voir dosage).

Pendant la cuisson finale, réchauffez le riz et tranchez l'avocat. Pressez un filet de citron vert sur l'avocat pour éviter qu'il noircisse.

Répartissez le riz chaud dans quatre bols, disposez la préparation haricots-tomate par-dessus, ajoutez les tranches d'avocat et parsemez de coriandre ciselée.

Servez immédiatement. Laissez les convives ajuster le piquant supplémentaire à table avec la sauce.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une texture plus onctueuse, écrasez partiellement une partie des haricots avec le dos d'une cuillère avant de servir. Si la sauce est trop piquante, adoucissez avec un peu de yaourt végétal ou de purée d'avocat.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit