

Bol de riz et haricots noirs, crevettes grillées, sauce à l'avocat



4-6 portions

Ingrédients

Riz et haricots noirs

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
1 oignon haché
2 gousses d'ail haché
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
375 ml (1½ tasse) de riz
625 ml (2½ tasses) d'eau
540 ml (1 boîte) de haricots noirs, rincés et égouttés
3 oignons verts, ciselés
Feuilles de coriandre fraîche, au goût
Sel et poivre

Sauce à l'avocat

2 avocats, pelés et dénoyautés
60 ml (¼ tasse) de crème sûre
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
60 ml (¼ tasse) de feuilles de coriandre
45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette ciselée
1 gousse d'ail haché finement
½ jalapeno, épépiné et haché
Jus et zeste de 1 lime
125 ml (½ tasse) d'eau
Sel et poivre



Bol de riz et haricots noirs, crevettes grillées, sauce à l'avocat

Garnitures

2 avocats, pelés, dénoyautés et tranchés
1 mangue, pelée et tranchée
2 betteraves, cuites et tranchées finement
4 radis, tranchés finement
12 crevettes, cuites
Laitue mesclun ou autre verdure, au goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffer l'huile et y faire suer l'oignon, l'ail et les épices. Ajouter le riz et remuer. Ajouter l'eau, réduire le feu et couvrir. Laisser mijoter jusqu'à ce que le riz ait complètement absorbé le liquide. Retirer du feu. Ajouter les haricots, les oignons verts et la coriandre.
2. Pour la sauce à l'avocat, à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur, réduire en purée tous les ingrédients et assaisonner. Ajouter l'eau jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse, mais sans être trop épaisse.
3. Répartir le mélange de riz dans des bols et garnir, au goût. Arroser avec la sauce à l'avocat.