Salade mexicaine à l’avocat étagée



4 portions

Ingrédients

3 tasses de riz cuit (peut être substitué par du quinoa)
1 salade romaine coupée en lanière
1½ tasse de maïs
1½ tasse tomates coupées en dés
1½ tasse de fèves noires lavées et égouttées
1 piment jalapeño coupé en fines tranches
½ tasse de coriandre hachée finement
2 tasses de votre recette de guacamole préférée
2 tasses de poulet grillé ou crevettes grillées (optionnel)
125 ml d’huile d’olive
1 c. à thé de jus de lime
¼ de tasse de coriandre hachée finement

Préparation

1. Diviser tous les ingrédients pour la salade en 4 portions égales.
2. Au fond d’un grand pot Masson, déposer une portion de riz.
3. Puis superposer dans l’ordre les fèves noires, tomates en dés, la laitue romaine en lanières, le maïs et quelques tranches de jalapeño.

Salade mexicaine à l'avocat étagée

4. Ajouter la vinaigrette et refermer le pot hermétiquement.
5. Secouer le pot vigoureusement.
6. Déposer une ½ tasse de votre guacamole préféré sur le dessus en finition.
7. Ajouter le poulet grillé ou les crevettes grillées pour une version protéinée.