

Bol burrito aux patates douces Teriyaki, haricots noirs et avocats

durée totale **55 min.** 15 min. temps de préparation 40 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
720 kJ / 172 kcal

Matières grasses: **25,9 g** Protéines: **15,5 g**
Glucides: **108,7 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

- 3** patates douces de taille moyenne, épluchées et coupées en morceaux de 2 cm
- 4 càs** Teriyaki Marinade Kikkoman
- 3 càs** d'huile de colza
- 300 g** de riz
- 1** oignon rouge, haché fin
- 2** gousses d'ail, écrasées
- 1 càs** de pâte Chipotle
- 400 g** de haricots noirs (en boîte), égouttés et rincés
- 2** poivrons rouges, épépinés et coupés en tranches
- 2** avocats, épluchés, épépinés et coupés en tranches
- Tranches de citron frais pour décorer
- 2** oignons de printemps, coupés fin, pour décorer

PRÉPARATION

Étape 1

Préchauffer le four à 220°C/200°C chaleur tournante /four à gaz thermostat 7. Recouvrir une grande tôle à pâtisserie de papier cuisson, disposer dessus les patates douces et mélanger avec 3 cuillers à soupe de marinade Teriyaki et 1 cuiller à soupe d'huile. Faire cuire 35-40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.

Étape 2

Pendant ce temps, faire cuire le riz comme indiqué sur l'emballage, égoutter et réserver.

Étape 3

Pour la préparation des haricots, faire chauffer une cuiller à soupe d'huile dans une poêle de taille moyenne et faire étuver les oignons. Ajouter l'ail et la pâte Chipotle et continuer d'étuver encore 2 minutes. Ajouter les haricots, la cuiller à soupe restante de marinade Teriyaki et quelques gouttes d'eau et faire encore cuire 5 minutes.

Étape 4

Faire chauffer à feu vif le reste de l'huile dans une poêle et faire cuire les tranches de poivron 6-8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.

Étape 5

Pour servir, répartir le riz dans 4 bols et disposer

dessus les patates douces, les haricots, les poivrons rouges et les tranches d'avocat. Servir avec les tranches de citron vert et les oignons de printemps en rondelles.