

Bowl mexicain au rôti de porc par Livionna

INGRÉDIENTS



- ✓ 2 tranches de rôti de porc Madrange
- ✓ 1 patate douce
- ✓ 1 cc d'huile d'olive
- ✓ 60 g d'haricots rouge précuits
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 100 ml de pulpe de tomate
- ✓ 1/2 poivron
- ✓ 1/2 avocat
- ✓ Sel, poivre, paprika
- ✓ Sésame
- ✓ Salade type rouquette, jeune pousses ou pousses d'épinards
- ✓ De la vinaigrette

LE PRODUIT PHARE

Difficulté	Temps de préparation	Temps de cuisson	Nombre de personnes
★	🕒 15 min + 1h	🕒 40 min	👤 X 1



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 degrés. Laver et brosser la patate douce, la couper en cube de pomme de terre, la faire mariner dans un sachet de congélation avec du paprika, du sel et du poivre pendant 1h.

Étape 1

Bien mélanger et déposer la patate douce sur une plaque de papier cuisson. Enfourner pour 15 minutes, puis retourner dans le four et ré-enfourner pour 15 minutes à 180 °C.

Étape 2

Peler et hacher l'oignon. Couper en lamelle fines le poivron. Faire revenir l'ail, l'oignon et le poivron dans une sauteuse. Ajouter un peu de pulpe de tomates. Laisser mijoter 5 à 10 min et ajouter les haricots rouges. Saler et poivrer.

Étape 3

Dans un bol, déposer les cubes de patates douces, un peu de mélange de haricots rouges et poivrons, de la salade, 1/2 avocat coupé en cube et le rôti de porc coupé. Parsemer de sésame et de vinaigrette et déguster aussitôt.

Étape 4

Bon appétit !