



Salade au chili con carne

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Facile



Ingrediënten

120 grammes de mélange de viandes hachées

huile d'olive

1 cuillerée à thé d'épices pour chili (ou sel, poivre, poudre de paprika, poivre de Cayenne, poudre de cumin)

1 boîte de haricots rouges

1 avocat

jus de citron vert

1 tomate

2 feuilles laitue iceberg

1/4 oignon rouge (coupé en fines rondelles)

1 bouquet de coriandre

sel et poivre

1 poignée de nachos

Bereidingswijze

- 1.** Faites sauter la viande hachée dans un filet d'huile d'olive. Assaisonnez bien avec les épices pour chili. Laissez égoutter un instant sur du papier essuie-tout.
- 2.** Laissez égoutter les haricots rouges.
- 3.** Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et pelez-le. Coupez la chair en lanières et aspergez-les de jus de lime.
- 4.** Détaillez la tomate en dés.
- 5.** Coupez la laitue iceberg en julienne.
- 6.** Alternez les couches de haché, de salade, de haricots rouges, de tomates, d'avocats et d'oignons rouges dans le bocal. Terminez par le sel, le poivre, l'huile d'olive et la coriandre.



7. Ajoutez quelques nachos.