

# GALLO PINTO



(vegetariano)

Je me clame  
Sente par un  
petit-déjeuner salé  
au bout de quelques  
jours en me levant à  
4h30 du matin  
avant une randonnée  
longue et sportive... Je  
m'ai coupure par le plat!



2 piments



1 oignon



1 bouquet  
de persil



1 cube de bouillon  
de légumes



sel



poivre

4 c.s. de sauce soja  
(c'est la sauce spéciale qui donne  
tant le goût...!)  
du en dépit  
de son nom,  
est bien  
végétarien!

quelques  
branches d'  
avocat



200 g de  
haricots noirs



quelques rondelles  
de bananes frites

