

Salade de riz croustillant, betterave, brocolis, feta, thon

Pour 4 personnes :

- 500g de brocolis
- 1 boîte de thon à l'huile (160g, 100g de thon)
- 400g de riz cuit (environ 130g de riz cru)
- 200g feta
- 1 échalote
- des graines de sésame
- 1 botte d'herbe aromatique (coriandre / cerfeuil / persil / ciboulette...)



Une recette facile à préparer, avec un croquant très agréable !

A varier suivant vos envies, les saisons, et ce que vous trouverez dans votre réfrigérateur et vos placards...

Pour le riz croustillant :

- 2 càs de sauce soja
- 2 càs d'huile de sésame
- 2 càs de sauce aigre douce

Pour la sauce :

- 3 càs huile d'olive (ou l'huile du thon)
- 3 càs d'huile de sésame
- 1 càs de sauce soja
- 1 càs de vinaigre de riz
- 1 morceau de gingembre
- sel (attention, la sauce soja sale déjà beaucoup le plat)

- Déposer le riz cuit sur une toile de cuisson placée sur une plaque trouée. Ajouter la sauce soja, l'huile de sésame et la sauce aigre douce puis mélanger. Bien répartir le riz sur toute la surface de la plaque de cuisson puis cuire environ 30 min à 200 degrés en remuant toutes les 10 min. Surveiller la cuisson.
- Cuire le brocolis al-dente.
- Couper la fêta et la betterave en petits dès, émietter le thon. Emincer les herbes. Placer le tout dans un récipient avec les graines de sésame et le riz croustillant lorsqu'il est cuit.
- Ajouter les ingrédients de la sauce (peler et râper le gingembre au préalable), bien mélanger et il ne reste plus qu'à déguster. Bon appétit !!

Alternative pour une salade de printemps : remplacer les brocolis et la betterave par 2 oignons nouveaux, 1 concombre, et des haricots verts coupés en morceaux