

SALADE DE RIZ A L'ESPAGNOLE

Samedi 20 août 2016

Sur un air de flamenco, un soir d'été :



Salade de riz à l'espagnole pour 4 personnes et 7pp-7 sp vert
-6 spl bleu-3 spv violet avec du riz basmati complet

-120 g de riz basmati cru*

-300 g de poulpes ou de seiches cuits prêts à l'emploi *

-200 g de poivrons rouges*

-4 petites tomates*

-30 g de chorizo saint Agaune

-30 g d'anchois à l'huile égouttés

-30 g d'olives noires dénoyautées

-30 g d'olives vertes dénoyautées

-ciboulette

-4 cuillerées à café d'huile d'olive

-vinaigre de Xérès

-sel poivre

Cuire le riz selon la notice, l'égoutter, le laisser refroidir dans un saladier.

Placer les poivrons sous le gril et quand leur peau devient noire, les retirer, les mettre dans un sac en plastique, les laisser refroidir puis les peler, les épépiner.

Plonger 10 secondes les tomates dans de l'eau bouillante, les peler, les épépiner.

Couper tout en petits dés : poivrons, tomates, olives, poulpes ou seiches, anchois, chorizo et les rajouter au riz avec la ciboulette émincée et la vinaigrette (sel poivre vinaigre huile un filet d'eau)

Bien mélanger et servir frais.

Je prends du riz basmati car il a un IG plus bas que le riz standard et comme ce féculent n'aime pas le froid du frigo, je place la salade filmée dans le bac à légumes.

Pour le repas : salade espagnole (7pp- 7 sp) – 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp)-1 pêche (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 8 sp

Bon week-end