

SALADE DE RIZ AU CHORIZO

Jeudi 10 juillet 2025

Mille et une manières de cuisiner le riz :

Salade de riz au chorizo pour 4 personnes et 6 sp vert bleu violet – 6 psp par part

- 100 g de riz basmati cru
- 35 g de tranches très fines de chorizo
- 2 grosses tomates ou 4 petites*
- 12 radis roses*
- 2 gros cornichons Malossol*
- 40 g d'olives noires dénoyautées
- 1 grosse cuillerée à soupe de câpres*
- 4 cuillerées à café d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
- sel fin poivre blanc

Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 11 minutes, l'égoutter et le laisser refroidir.

Faire bouillir de l'eau pour peler les tomates. Les plonger pendant 10 à 15 secondes dans l'eau bouillante puis les retirer avec une louche et les mettre dans de l'eau glacée pour les refroidir. Enlever la peau et couper en morceaux la chair des tomates tout en récupérant leur eau.

Nettoyer les radis et les couper en tranches fines comme les cornichons et les olives.

Préparer la vinaigrette dans un saladier : sel fin poivre blanc vinaigre et bien émulsionner. Rajouter l'huile et l'eau des tomates et bien mélanger.

Verser dans le saladier le riz, les tomates, les radis, les olives noires, les câpres et le chorizo.

Bien mélanger et laisser reposer au frais.



L'indice glycémique de cette salade est moyennement bas, le riz basmati ayant un IG à 45.

Pour peler encore plus facilement les tomates, faites une légère entaille à la base avant de les plonger dans l'eau bouillante.

On trouve facilement des tranches de chorizo sous l'appellation effeuillade c'est-à-dire des tranches extra fines.

Pour le repas : 2 tranches de blanc de poulet (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – salade de riz au chorizo (6 sp vert bleu violet – 6 psp) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 3 abricots (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 8 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés