

SALADE DE RIZ AUX ASPERGES VERTES ET AUX KUMQUATS.

Vendredi 16 juin 2023

Une salade salée sucrée bien agréable par fortes chaleurs~*~**

Salade de riz aux asperges vertes et aux kumquats pour 4 personnes et 8 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 6 spv violet☐ – 6 psp ☐ par part

-120 g de riz basmati cru : 14 sp vert bleu violet☐☐☐ – 14 psp☐

-200 g d'asperges vertes fines crues : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-120 g de kumquats * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐- 0 psp☐*

*-3 œufs moyens durs * : 7 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-30 g de pignons de pin : 6 sp vert bleu violet ☐☐☐- 6 psp☐

-3 cuillerées à café d'huile de sésame : 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 4 psp☐

-100 ml de jus d'orange frais : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 11 minutes. L'égoutter, le rincer à l'eau froide et le laisser refroidir dans un saladier.

Nettoyer les asperges, couper les têtes puis les tiges en tronçons de 2 cm. Les cuire à l'eau frémissante salée pendant 5 minutes, les égoutter et les laisser refroidir.

Couper les kumquats en 2, ôter les pépins et les faire mijoter à petit feu et à couvert dans le jus d'orange pendant une quinzaine de minutes. Il faut qu'ils soient légèrement confits. Les ôter du jus d'orange qui est devenu sirupeux. Laisser refroidir le tout.

Rajouter au riz froid les asperges, les kumquats et les œufs durs écaillés coupés en dés.

Fouetter ensemble l'huile de sésame et le jus d'orange froid et verser dans la salade. Bien mélanger.

Griller à sec dans une poêle antiadhésive les pignons de pin et les rajouter juste avant de servir en les mélangeant à la salade.



Cette salade bien rassasiante peut se préparer à l'avance même en rajoutant les pignons tout de suite. Ils seront simplement moins croquants.

A emporter en pique-nique, au travail dans une lunch-box ou à servir lors d'un apéritif dinatoire dans de petites coupelles.

Si vous faites cette salade avec du riz complet, comptez 3 spv violet mais c'est meilleur avec du riz basmati ou thaï, plus fin, plus léger.

Pour le repas : velouté froid d'asperges blanches au saint moret (1 sp vert bleu violet – 1 psp -recette du 11 06 2021) – salade de riz aux asperges vertes et aux kumquats (8 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet - 6 psp) – crème chocolatée (3 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp – recette du 17 06 2018). Total : 12 sp vert – 9 spl bleu - 9 spv violet – 9 psp

Un repas asperges mais comme la saison va s'achever bientôt, autant en profiter et je suis une inconditionnelle de ce légume.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés