# 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 jeu 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***